

PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KETEPATAN *JUMPING SMASH*
SEKOLAH BULUTANGKIS PAMUNGKAS YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Muhammad Iqbal
11601244122

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Net Terhadap Ketepatan *Jumping Smash* Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta” ini disusun oleh Muhammad Iqbal NIM. 1160124412, telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015
Pembimbing,



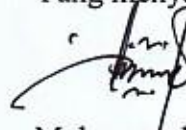
Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015
Yang menyatakan,



Muhammad Iqbal
NIM. 11601244122

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Net terhadap Ketepatan *Jumping Smash* Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta” disusun oleh Muhammad Iqbal, NIM 11601244122 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 12 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Amat Komari, M.Si	Ketua		22/6/15
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris		22/6/15
Hari Yulianto, M.Kes	Penguji I		19/6/15
Dr. Panggung Sutapa	Penguji II		22/6/15

Yogyakarta, Juni 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Hai orang-orang beriman, ta'atlah kepada ALLAH dan Rasul-Nya, dan janganlah kamu berpaling dari pada-Nya, sedang kamu mendengar (perintah-perintah-Nya) (Q.S Al Anfaal ayat 20).
- ❖ Setiap individu mempunyai pilihan untuk menentukan masa depannya hanya saja pilihan ada disetiap individu mau memilih jalur kanan atau jalur kiri. (Muhammad Iqbal)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

- ❖ Kepada umiku tercinta, Ibu Ramlah Hamdan S.Ag yang telah membimbingku, mendoakan, menyayangi, mencintai, menjaga, memberi motivasi dengan keikhlasan, ketulusan yang tak ternilai harganya.
- ❖ Kakakku (Yusria M.Kes, Rifda S.Pd, Fitria, S.Pd dan Muhammad Ridha S.Psi) terimakasih telah membantu dan memberikan dorongan dalam menyelesaikan tugas ini.
- ❖ Kepada guruku kiyai Arvan Fertaker Asaari S.H yang telah memberi bimbingan, menasehati, memberi masukan, serta motivasi.

PENGARUH PERMAINAN NET TERHADAP KETEPATAN *JUMPING SMASH* SEKOLAH BULUTANGKIS PAMUNGKAS YOGYAKARTA

Oleh:

Muhammad iqbal
11601244122

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi ketepatan *jumping smash* peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta relatif kurang akurat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan net terhadap peningkatan *jumping smash* peserta sekolah bulutangkis Yogyakarta.

Penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest-posttest design* dengan perlakuan *pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian adalah peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta sebanyak 20 peserta. Tes diukur menggunakan instrumen kemampuan ketepatan *smash*. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji t dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas.

Diperoleh nilai t hitung $6.363 > 2.17$ (t-tabel) dengan nilai signifikan $0.000 < 0.005$. nilai rerata hasil ketepatan *jumping smash* awal atau *pretest* sebesar 40.50 sedangkan ketepatan *posttest* naik menjadi 47.95. Artinya ada pengaruh yang signifikan permainan net terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta.

Katakunci: Permainan Net, Ketepatan, Jumping Smash, Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alam, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan taufik dan hidayahNya kepada kita semua, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Net Terhadap Ketepatan *Jumping Smash* Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta” dapat terlaksana dan terselesaikan dengan baik.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar telah memberikan masukan, kritik, saran, motivasi dan segala kemudahan yang diberikan.
4. Bapak Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd, Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan.

5. Bapak Ibu Dosen Program Studi PJKR atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
6. Pengurus Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta bapak Mujiran AM selaku Ketua Umum
7. Sri Verawati yang telah menemani, perhatian dan memberikan semangat terus menerus selama penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman PJKR.E 2011 yang telah memberikan bantuan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
9. Pelatih sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta yang banyak membantu selama penelitian.
10. Adik-adik sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta yang sudah membantu dalam jalannya penelitian.
11. Teman-teman Asrama Aceh Sabena yang telah memberikan motivasi dan masukan selama penyusunan skripsi.
12. Teman-teman Aceh yang berada di Yogyakarta yang banyak membantu dalam pengerjaan skripsi.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, diucapkan terima kasih segala bantuannya sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Disadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunan maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Namun demikian, kritik dan saran sangat membantu yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Mei 2015

Penulis,

Muhammad Iqbal

NIM. 11601244122

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 11
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Hakikat Bulutangkis.....	11
2. Hakikat Latihan.....	16
3. Prinsip – Prinsip Latihan.....	19
4. Hakikat <i>Jumping Smash</i>	21
5. Hakikat Bermain	23
6. Hakikat Ketepatan.....	27

7. Hakikat Hubungan Ketepatan <i>Jumping Smash</i>	28
8. Hakikat Permainan Net	28
9. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Net.....	29
10. Kajian Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir	36
D. Perumusan Hipotesis	38
BAB III. METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel Penelitian	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	42
E. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Jumping Smash</i>	50
a. Data Hasil <i>Pretest</i>	50
b. Data Hasil <i>Posttest</i>	51
2. Uji Prasyarat.....	52
a. Uji Normalitas	53
b. Uji Homogenitas	53
3. Hasil Analisis Data.....	54
B. Pembahasan.....	55
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi.....	57
C. Keterbatasan Penelitian	58
D. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	49
Tabel 2.	Deskriptif Statistik Ketepatan <i>Jumping Smash</i>	50
Tabel 3.	Deskripsi Hasil <i>Pretest</i>	51
Tabel 4.	Deskripsi Hasil <i>Posttest</i>	52
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	53
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	54
Tabel 7.	Rangkuman Hasil Uji t.....	54
Tabel 8.	Persentase Peningkatan.....	55
Tabel 8.	Tabel Program Permainan Net.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Permainan Net Satu	29
Gambar 2. Permainan Net Dua	30
Gambar 3. Permainan Net Tiga	32
Gambar 4. Permainan Net Empat	33
Gambar 5. <i>One group Pretest-Posttest Design</i>	39
Gambar 6. Instrumen Tes Kemampuan Ketepatan Pukulan <i>Smash</i>	45
Gambar 7. Histogram Data <i>Pretest</i> Ketepatan <i>Jumping Smash</i>	51
Gambar 8. Histogram Data <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Jumping Smash</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	61
Lampiran 2. Daftar Hadir.....	63
Lampiran 3. Program Permainan Net	64
Lampiran 4. Data Penelitian.....	90
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	92
Lampiran 6. Uji Kategorisasi	95
Lampiran 7. Uji Normalitas	98
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	99
Lampiran 9. Uji t	100
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	102

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang pesat mampu mengharumkan bangsa dan Negara Indonesia. Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga yang terkenal di dunia. Permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri.

Permainan bulutangkis dapat berkembang dengan sangat pesat, hal ini disebabkan karena bulutangkis mempunyai beberapa keunggulan dalam pelaksanaannya salah satunya *jumping smash*. *Jumping smash* mempunyai keunggulan karena jangkauan meraih *shuttlecock* lebih cepat dan ayunan tubuh lebih besar dikeluarkan pada saat melakukan *jumping smash* sehingga jatuhnya *shuttlecock* lebih tajam dan keras. Bagi yang memainkan olahraga ini dapat mengambil banyak keuntungan dari permainan ini dari segi sosial, hiburan dan mental. Selain sebagai wahana untuk rekreasi dapat juga dijadikan sebagai media untuk bersaing. Bersaing dalam hal ini dapat berwujud dalam sebuah pertandingan.

Permainan bulutangkis ini bersifat individual yang dapat dilakukan secara perseorangan dengan cara satu lawan satu ataupun dua orang melawan dua orang. Permainan ini alat yang dibutuhkan berupa raket

sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan bulutangkis berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah pemain lawan. Lapangan bulutangkis mempunyai ukuran lapangan dengan panjang 13,40 meter dan lebar 6,10 meter dan tengah-tengah lapangan dibatasi oleh net dengan tinggi 155 cm dari permukaan lapangan. Permainan bulutangkis sudah sangat terkenal dan memasyarakat dikalangan sekolah, perkampungan, perusahaan, instansi pemerintah dan perusahaan.

Permainan bulutangkis juga sangat digemari mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang tua pun sangat menyukai olahraga ini. Belakangan ini banyak sekolah atau klub bulutangkis yang telah berdiri di setiap Kabupaten, daerah, dan Kota dengan tujuan untuk pencarian bibit-bibit baru pemain berbakat untuk menunjukkan prestasi baik ditingkat nasional maupun internasional. Di dalam sekolah bulutangkis tersebut pemain diberikan berbagai macam teknik ataupun taktik oleh seorang pelatih guna menunjang prestasinya. Herman Subardjah (2000: 13), menyatakan bahwa:

“Bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri.”

Seorang pemain yang berprestasi pemain tersebut harus banyak menguasai bermacam-macam teknik dasar permainan bulutangkis dengan baik dan benar. Oleh karena itu dengan keseriusan berlatih dengan tekun, disiplin, dan mengikuti arahan seorang pelatih yang berkualitas, diharapkan setiap pemain bulutangkis dapat menguasai berbagai teknik dasar permainan bulutangkis dengan sempurna. Agar seseorang dapat bermain dengan baik maka dibutuhkan latihan yang sistematis dan terorganisir yang dilakukan secara terus-menerus agar mampu memukul *shuttlecock* dari berbagai arah, baik bawah, atas maupun dari samping. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis antara lain *servis*, pukulan *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*.

Permainan bulutangkis, pukulan *smash* merupakan pukulan yang paling efektif untuk mematikan lawan. Apalagi disertai dengan lompatan, maka pukulan *smash* akan lebih keras dan cepat dikarenakan ayunan tubuh ketika melakukan *jumping smash* lebih besar dikeluarkan sehingga jatuhnya *shuttlecock* lebih keras dan cepat .

Keuntungan pada saat melakukan *jumping smash* yaitu jangkauan *shuttlecock* lebih cepat, jatuhnya *shuttlecock* lebih keras dan cepat dikarenakan ayunan badan lebih besar dikeluarkan dan hentakan pergelangan tangan lebih keras pada saat melakukan *jumping smash* lebih besar.

Kelemahan pada saat melakukan *jumping smash* yaitu lebih mudah terasa capek, kehilangan keseimbangan pada melakukan *jumping smash*, awalan untuk melakukan *jumping smash* tidak benar serta gerakan ayunan lengan pada saat melakukan *jumping smash* tidak tepat sehingga hasil yang dilakukan tidak maksimal terutama pada saat melakukan *jumping smash shuttlecock* berada dibelakang tubuh.

Pukulan *jumping smash*, perlu koordinasi yang baik antar anggota badan yang terlibat, pukulan *jumping smash* yang dilakukan dengan tepat akan menyulitkan lawan pada saat pengembalian *shuttlecock* karena laju *shuttlecock* yang begitu cepat dan keras.

Salah satu sekolah bulutangkis yang sudah ada di Kota Yogyakarta adalah sekolah bulutangkis Pamungkas. Proses latihan yang dilakukan oleh sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta telah dilakukan sejak awal mendaftar sebagai peserta. Sekolah bulutangkis Pamungkas merupakan salah wadah sebagai tempat penyaluran bakat bagi para anak usia dini sampai usia remaja (usia di bawah 19 tahun) yang ingin mengembangkan bakat dalam hal bermain bulutangkis. Latihan diselenggarakan seminggu 4 kali pertemuan yakni setiap hari Senin, Selasa, Jumat dan Sabtu pukul 15.00 - 18.00 di Gedung Bulutangkis serba guna Balai Desa Trimulyo, Jetis Bantul yang terletak di selatan Bantul dan Gedung serba guna Desa Pleret Bantul. Jumlah pelatih yang ada dalam sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta berjumlah 3 orang dan

merupakan seorang mantan pemain bulutangkis dan di bantu 2 orang mahasiswa FIK UNY.

Seorang pemain bulutangkis perlu menguasai dan memahami komponen dasar yaitu teknik dasar bermain bulutangkis. Teknik dasar merupakan hal pokok yang harus di kuasai dan dipahami oleh setiap pemain dalam bermain bulutangkis. Setelah mempelajari dan memahami teknik dasar dalam permainan bulutangkis, perlu setiap pemain bulutangkis menguasai teknik pukulan karena inti dari permainan ini adalah dengan adanya pukulan untuk mematikan pertahanan lawan.

Teknik pukulan yang dimaksud di sini ialah suatu cara untuk mematikan lawan dengan menggunakan pukulan keras. Selain penguasaan teknik pukulan dasar dengan baik, juga perlu mengetahui penguasaan pola pukulan yang merupakan rangkaian yang menggabungkan antara teknik pukulan yang satu dengan teknik pukulan lain dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi suatu bentuk rangkaian teknik pukulan yang dapat dimainkan secara terpadu. Adapun materi yang diberikan di PB. Pamungkas ialah semua teknik yang dipergunakan dalam cabang olahraga bulutangkis itu seperti: *servis, pukulan lob, dropshot, smash, netting, underhand, overhead, dan drive*. *Smash* merupakan jenis pukulan yang ditujukan untuk mematikan pertahanan lawan. Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga yang penuh. Apabila pukulan *smash* disertai dengan *jumping* maka hasil dari pukulan akan lebih tajam dan cepat.

Pukulan *jumping smash* lurus merupakan bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis, dimana titik jatuh pukulan berada tepat lurus didepan area lawan. Fungsi dari pukulan *jumping smash*, yaitu untuk mematikan lawan dengan mudah.

Agar dapat melakukan pukulan *jumping smash* yang dapat memperoleh hasil ketepatan yang lebih baik, pemain harus menggunakan teknik yang tepat. Demikian pula halnya dengan para pemain di sekolah bulutangkis Pamungkas. Agar dalam permainan bulutangkis memperoleh hasil yang optimal dalam melakukan pukulan *jumping smash* harus menggunakan teknik yang tepat. Fungsi utama latihan yaitu (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Walaupun penyampaian materi dengan metode bermain, namun pembina maupun pelatih harus memperhatikan prinsip latihan.

Keterampilan permainan net harus dimiliki oleh setiap pemain bulutangkis dikarenakan permainan net merupakan suatu teknik permainan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis, permainan net salah satu permainan yang bisa mematikan permainan lawan apabila *netting* yang dilakukan oleh pemain bergulir tipis diatas net sehingga lawan sulit untuk menjangkau *shuttlecock*.

Alasan memilih permainan net dikarenakan banyak pemain bulutangkis sulit untuk melakukan *netting* yang tipis, pada umumnya pemain bulutangkis setelah melakukan netting jarang kembali ke posisi tengah sehingga untuk menjangkau pengembalian *shuttlecock* yang di lambungkan ke daerah belakang lapangan sulit untuk menjangkau terutama untuk melakukan *jumping smash* setelah melakukan *netting*.

Berdasarkan observasi dan pengamatan di lapangan, pelatihan bulutangkis pada sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta kurang menarik dan kurang optimal. Hasil pelatihan yang kurang optimal tersebut disebabkan oleh penyampaian dari pembina kurang bervariasi menjadikan kurangnya motivasi peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta dalam berlatih. Kenyataan tersebut dapat dilihat dari antusias peserta dalam menyikapi materi latihan sangat rendah sehingga menyebabkan peserta menjadi bosan. Apabila pembina pelatihan dapat memvariasi metode latihan dengan sebuah permainan, kemungkinan peserta akan tertarik dan termotivasi untuk bergerak aktif dan sekaligus memberikan kesempatan anak mendapat hal yang baru dari metode permainan tersebut. Dalam hal ini penulis tertarik untuk menerapkan salah satu jenis permainan, yaitu menggunakan permainan Net/wall games (permainan net), permainan net adalah permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan. Permainan net tersebut dianggap cocok untuk peningkatan ketepatan dengan asumsi bahwa karakteristik permainan net (*net/wall*

games) dan ketepatan hampir sama yaitu mempunyai arah menuju sasaran dengan tepat. Namun permainan net tersebut dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang atau dengan latihan yang rutin. Permainan net dimasukkan dalam susunan program latihan yang akan diberikan kepada peserta bulutangkis. Penyampaian materi dengan metode bermain, namun pembina maupun pelatih ekstrakurikuler harus memperhatikan prinsip latihan.

Oleh sebab itu, penulis ingin menguji dan membuktikan dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan Net terhadap Peningkatan Ketepatan *Jumping Smash* Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta” yang diharapkan akan mengatasi masalah yang dibahas di atas dengan tujuan agar peserta bulutangkis sekolah Pamungkas Yogyakarta ini semakin meningkat keterampilan bermain bulutangkis, khususnya ketepatan *jumping smash*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa persoalan sebagai berikut:

1. Model latihan dengan permainan net (*net/wall games*) belum pernah dicoba atau diteliti dalam proses peningkatan ketepatan *jumping smash* pada peserta sekolah bulutangkis Yogyakarta.
2. Peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan sehingga proses latihan tidak maksimal.

3. Perlunya peningkatan ketepatan *jumping smash* pada peserta sekolah bulutangkis Pamungkas melalui permainan net sebagai proses keberhasilan penguasaan teknik bermain bulutangkis

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan “Pengaruh Permainan Net Terhadap Ketepatan *Jumping Smash* Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah diajukan permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah permainan net berpengaruh terhadap ketepatan *jumping smash* sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “pengaruh permainan net terhadap ketepatan *jumping smash* sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta”

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis

1. Secara Teoritis

- a. Metode latihan permainan net dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan ketepatan *jumping smash*, sehingga metode latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi dalam bulutangkis
- b. Sebagai salah satu bahan referensi untuk peneliti berikutnya tentang pengaruh permainan net terhadap ketepatan *jumping smash*.

2. Secara Praktis

- a. Bagi atlet sebagai masukan untuk lebih meningkatkan latihan ketepatan *jumping smash* melalui permainan net, sehingga dapat tampil lebih baik dalam suatu pertandingan dan dapat mencapai prestasi optimal.
- b. Bagi pelatih sebagai referensi dalam memberikan metode latihan terhadap ketepatan *jumping smash* dalam keterampilan bulutangkis.
- c. Bagi klub bisa menjadi materi tambahan pada saat melakukan pelatihan terutama untuk permainan net.
- d. Bagi masyarakat bisa menjadi antusias untuk mengikuti pelatihan bulutangkis serta menambah pengetahuan dalam pelatihan bulutangkis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bulutangkis

Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan *shuttlecock* dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Permainan bulutangkis bertujuan untuk meraih angka dengan memukul bola permainan yang berupa *shuttlecock* dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul *shuttlecock* sekali sebelum melewati net. Sebuah reli berakhir jika *shuttlecock* menyentuh lantai atau menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain Hermawan Aksan (2012:14)

Nama “badminton” untuk bulutangkis berasal dari nama kota Badminton, tempat kediaman Duke of Beafort. Menurut Tony Grice (1996:1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan.

Menurut Syahri Alhusin (2007: iii), “olahraga badminton atau bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat

terkenal di seluruh dunia”. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini didalam atau diluar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang permainan. Menurut Herman Subardjah (1999: 13), permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang.

Seorang pemain bulutangkis perlu menguasai dan memahami komponen dasar yaitu teknik dasar bermain bulutangkis. Teknik dasar merupakan hal pokok yang harus di kuasai dan dipahami oleh setiap pemain dalam bermain bulutangkis. Adapun teknik dasar dalam permainan bulutangkis meliputi: *servis, lob, dropshot, smash, neting*, dan *drive*.

1. *Servis*

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 16) Merupakan pukulan yang menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang dapat melakukan *servis* dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan. Menurut Poole (2013: 21), pukulan *servis* merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis ada dua macam *servis*, yaitu *servis* panjang dan *servis* pendek.

2. *Lob*

Merupakan pukulan yang paling sering dilakukan oleh setiap pemain bulutangkis. Pukulan *lob* sangat penting dalam mengendalikan

permainan bulutangkis, sangat baik untuk mempersiapkan serangan atau untuk membenahi posisi sulit saat mendapatkan tekanan dari lawan. Posisi tubuh sangat menentukan untuk dapat melakukan pukulan *lob* yang baik, sehingga kaidah-kaidah teknik pukulan ini harus dilaksanakan saat latihan. Pemain harus berada di posisi sedemikian rupa sehingga bola dapat berada diatas depan kepalanya, posisi demikian memungkinkan pemain memukul bola dengan leluasa, sehingga arah bola sukar ditebak. Latihan untuk menguasai teknik *lob* yang baik adalah ditentukan oleh ketepatan sasaran *lob* dan arah lambungan, sehingga dapat menyerang lawan atau untuk mendorong posisi kearah belakang bidang lapangan.

3. *Drop shot*

Menurut James Poole (2013: 59), pukulan yang dilakukan diatas kepala, dan dilakukan dengan dengan bidang raket menghadap kemuka ke arah net, dan *shuttlecock* jatuh tepat menyeberang dekat net. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 22), *drop shot* adalah pukulan menyerang dengan menempatkan *shuttlecock* tipis dekat dengan jarring pada lapangan lawan. *drop shot* mengandalkan kemampuan *feeling* dalam memukul *shuttlecock* sehingga arah dan ketajaman bola tipis diatas net serta jatuh dekat net. Latihan untuk menguasai *drop shot* berpedoman pada latihan pembiasaan. Karena *drop shot* tidak memerlukan tenaga yang besar, maka teknik latihan yang tepat adalah diulang-ulang dengan frekuensi yang banyak.

4. *Smash*

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 21), pukulan merupakan pukulan *over head* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar *shuttlecock* meluncur tajam dan menukik. Baik *smash* lurus maupun *smash* silang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama. Menurut James Poole (2013: 35), pukulan *smash* merupakan pukulan *overhead* yang merupakan senjata yang sangat ampuh untuk mengumpulkan angka dalam suatu pertandingan bulutangkis karena sifatnya yang kencang dan tajam. Latihan untuk meningkatkan kerasnya *smash* dilakukan dengan latihan berbeban atau dengan raket *squash*.

5. *netting*

Menurut James Poole (2013: 45), merupakan pukulan pendek yang dilakukan depan net yang dapat dilakukan dari sisi *forehand* maupun sisi *backhand* dengan tujuan arah *shuttlecock* berada tipis di depan net. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 24), *netting* adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net di daerah lawan. *Netting* sangat menentukan akhir dari pertandingan bulutangkis, kualitas *netting* yang baik memungkinkan pemain mendapatkan umpan dari lawan untuk di *smash* atau diserang dengan pukulan mematikan dengan pukulan yang lain. Karena mengembalikan *netting* yang baik tidak banyak pilihan yang harus dilakukan oleh lawan, hanya ada dua pilihan naik kebelakang daerah

lawan atau *netting* lagi. Untuk dapat menghasilkan pukulan *netting* yang baik pemain harus dapat menempatkan posisi badannya dengan baik sehingga saat memukul *shuttlecock* dapat berkonsentrasi dengan penuh, saat eksekusi memukul sedapat mungkin posisi bola masih diatas atau jarak dengan bibir net masih tipis. Konsentrasi harus tinggi namun relaks, tidak takut diserobot lawan.

6. *drive*

Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 23), pukulan adalah jenis pukulan keras dan cepat yang arahnya mendatar. Pukulan` *drive* biasanya digunakan untuk menyerang atau mengembalikan bola dengan cepat secara lurus maupun menyilang ke daerah lawan, baik dengan *forehand* maupun *backhand*. Menurut James Poole (2013:58), pukulan *drive* adalah pukulan menyamping yang datar, yang dapat digunakan sebagai pukulan serangan. Dimainkan pada sisi *forehand* dan *backhand* dan lebih sering di pakai dalam permainan ganda dari pada permainan tunggal. Latihan untuk menguasai *drive* antara lain berlatih memukul bola secara mendatar dengan umpan diarahkan disamping badan. Atlet yang sudah mahir dapat berlatih dengan metode *drill*, yaitu diumpan dengan dengan faktor kesulitan yang tinggi.

Setelah mempelajari dan memahami teknik dasar dalam permainan bulutangkis, setiap pemain bulutangkis perlu menguasai teknik pukulan karena inti dari permainan ini adalah dengan adanya pukulan untuk mematikan pertahanan lawan. Dengan pernyataan di atas maka dapat

ditarik kesimpulan bahwa bulutangkis adalah jenis olahraga bola kecil yang menggunakan alat raket sebagai media pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang pukul. Masing-masing regu berusaha melewati *shuttlecock* di atas dan berusaha menjaga bola tidak jatuh ke bidang lapangan.

2. Hakikat Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Bompa (1994: 5) latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 1) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa : kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Menurut Sukadiyanto (2002: 5) Istilah latihan berasal dari kata dalam baha inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Menurut Harsono (1988: 101) berpendapat bahwa *training* sebagai proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu.

Menurut Sukadiyanto (2002: 6) Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam proses kegiatan berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sebagai contoh, apabila seorang petenis agar dapat melakukan *ground-strokes* secara akurat dan tepat pada sasaran yang diinginkan, maka diperlukan *practice* dalam memukul bola secara konsisten pada target. Untuk itu diperlukan alat bantu seperti kaleng bekas tempat bola yang diletakkan pada target berjarak 1 meter dari garis tunggal dan 1 meter dari garis belakang. Pemain tersebut berusaha memukul bola yang diumpan pelatih atau *rally* dengan temannya jatuh pada target yang ditentukan. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercises*. Artinya, dalam setiap proses latihan yang berasal dari kata *exercises* pasti ada bentuk latihan *practice*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* menurut Sukadiyanto (2002: 6) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnaan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan. (2) Pemanasan (*warming up*). (3) Latihan inti. (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*.

Menurut Sukadiyanto (2002: 7) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan yang meliputi *practice*, *exercises*, dan *training*, maka latihan selalu memiliki ciri-ciri. Menurut Sukadiyanto (2002: 8-9) proses latihan selalu bercirikan antara lain: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat. (2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan

secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dan dari yang ringan ke yang lebih berat. (3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Adapun sasaran dan tujuan latihan menurut Sukadiyanto (2002: 10) antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 2) sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, (3) faktor teknik, (4) faktor taktik, (5) aspek psikologis, (6) faktor kesehatan, (5) pencegahan cedera.

3. Prinsip - Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu. Prinsip latihan merupakan

landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih. Adapun prinsip latihan tersebut menurut Sukadiyanto (2002: 14) meliputi prinsip-prinsip: (1) individual, (2) adaptasi (3) beban lebih (*overload*), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), (8) periodisasi, (9) beban moderat (tidak berlebihan), dan (10) latihan harus sistematis.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 7) prinsip latihan meliputi (1) partisipasi aktif, (2) perkembangan multilateral, (3) individual, (4) *overload*, (5) spesifikasi, (6) kembali asal (*reversible*), (7) variasi. Menurut Bompa (1994: 29-48) prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip variasi, (6) model dalam proses latihan, (7) prinsip peningkatan beban.

(Bompa, 1994: 76) mengatakan bahwa “*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*”, maka pemberian *treatment* dilakukan 12 kali pertemuan dengan permainan net (*net/wall*) dan terakhir dikenai *posttest*

Menurut Sapta Kunta Purnama, (2010: 61-66) bahwa prinsip menyediakan suatu landasan Kontruksi dari program pelatihan untuk meningkatkan prestasi atlet. Dengan penerapan prinsip-prinsip latihan ke dalam program mendukung pelatihan lebih efektif. Beberapa contoh prinsip-prinsip latihan, (1) prinsip generalisasi yaitu latihan untuk mengembangkan daya tahan kardiorespiratori, (2) prinsip *overload* (beban berlebih) yaitu beban latihan yang diberikan kepada atlet yang harus bengis (beban sedikit diatas kemampuannya) dan setiap kali/periode tertentu harus ditingkatkan, (3) prinsip *reversibilitas* (kembali asal) yaitu

menuntut olahragawan harus berlatih secara progresif dan berkelanjutan, (4) prinsip *specificity* (kekhususan) yaitu untuk melatih unsur-unsur *biomotorik*. Contohnya pada waktu melatih kondisi fisik, sistem energi dan unsur-unsur yang dilatih haruslah yang khas dan spesifik dibutuhkan oleh cabang olahraga yang bersangkutan, (5) prinsip dari kompetisi yaitu satu faktor memotivasi atlet untuk meningkatkan kinerjanya. Ini penting untuk memelihara penekanan pada kompetisi sehingga kondisi dari kinerja atlet selalu termotivasi untuk meningkatkan performanya yang macet, (6) prinsip keanekaragaman yaitu membuat variasi atau pendekatan, aktivitas, intensitas, dan lamanya program acara pelatihan, (7) prinsip individual yaitu menuntut pelatih untuk memahami kondisi para olahragawan, setiap individu tidak sama, meskipun kembar identik sekalipun, untuk penanganan atlet harus sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Program yang dibuat harus dengan dosis per individu, (8) prinsip over kompensasi yaitu mengaju kepada dampak latihan dan regenerasi pada organisme tubuh kita yang merupakan dasar biologis guna persiapan atau *arousal* (gugahan) fisik dan psikologi dalam menghadapi suatu pertandingan.

4. Hakikat *Jumping Smash*

a. Pengertian *jumping smash*

Pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dengan keras dan curam sepenuh tenaga mengarah kebidang lapangan pihak lawan dengan meloncat. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Pukulan *jumping smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Menurut Sapta Kunta Purnama (2010: 21), dalam melakukan *Jumping smash* membutuhkan tenaga yang besar. Selain itu juga perlu koordinasi yang baik antara anggota badan yang terlibat. Pada saat kelelahan seorang pemain bulutangkis tentu akan sulit dalam melakukan *jumping smash*.

b. Pengertian *jumping smash* lurus.

Menurut James Poole (1986:143), *jumping smash* lurus adalah pukulan *overhead* yang keras diarahkan ke bawah yang kuat disertai dengan lompatan, yang merupakan pukulan menyerang yang utama dalam bulutangkis. Tujuan utamanya adalah mematikan lawan. Karakteristik pukulan ini adalah keras lurus ke depan dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan tungkai, bahu lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Faktor utama yang mempengaruhi *jumping smash* lurus adalah *power* tungkai untuk melakukan lompatan ke arah *shuttlecock* yang melambung tinggi di atas kepala yang posisinya mendukung untuk melakukan pukulan *jumping smash* lurus dengan maksimal hingga dapat membuat lawan susah untuk mengembalikan ataupun dapat membuat lawan tidak dapat mengembalikan *shuttlecock*.

c. Pengertian *jumping smash* silang.

Menurut James Poole (1986: 145), pukulan *jumping smash* silang adalah bentuk pukulan keras yang digunakan dalam permainan bulutangkis, dimana titik jatuh pukulan berada menyilang di daerah area lawan. Karakteristik pukulan ini adalah keras dan menyilang ke samping dan laju *shuttlecock* cepat menuju lantai lapangan. Pukulan ini membutuhkan kekuatan tungkai, bahu lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis. Faktor utama yang mempengaruhi *jumping smash* silang adalah *power* tungkai untuk melakukan lompatan ke arah *shuttlecock* yang melambung tinggi di atas kepala yang posisinya mendukung untuk melakukan pukulan *jumping smash* dengan maksimal hingga dapat membuat lawan susah untuk mengembalikan ataupun dapat membuat lawan tidak dapat mengembalikan *shuttlecock*.

d. Cara melakukan *jumping smash*

Menurut Tony grace (1996: 87) lemparkan raket ke atas untuk memukul *shuttlecock* dengan didahului oleh gerakan siku. Lakukan *jumping smash* setinggi mungkin di depan tubuh pada awalan melakukan *jumping smash* tubuh miring ke arah net kaki kiri berada di depan dan kaki kiri berada di belakang lakukan lompatan pada saat *shuttlecock* berada di atas kepala dan posisi tubuh berada di belakang *shuttlecock*. Kepala raket harus bergerak cepat untuk memukul *shuttlecock*. Arahkan permukaan raket ke bawah saat kontak. Jaga keseimbangan untuk mendapatkan kekuatan maksimum dari bahu, tangan dan pergelangan tangan yang memegang raket. Setelah kontak tangan bagian bawah

menelengkup dengan cepat dengan gerakan akhir mengarah kebawah sejajar dengan gerakan *shuttlecock*. Gerakan kepala raket berakhir ke arah bawah. Saat setelah melakukan *jumping smash* perpindahan berat badan dari memutar kebelakang ke arah depan, bahu dan lengan yang tidak dominan ikut menyertai rotasi bagian atas tubuh dan kembali kebagian tengah lapangan. Walaupun pukulan *jumping smash* mencapai melebihi 200 mil per jam, *shuttlecock* dengan cepat kehilangan kecepatannya dan jatuh ke arah lantai setelah melewati net .

e. Kesalahan dan perbaikan pada saat melakukan *jumping smash*

Kesalahannya yaitu kehilangan keseimbangan pada saat melakukan *jumping smash*, awalan pada saat melakukan *jumping smash* tidak benar dan gerakan mengayunkan lengan dan *jumping smash* yang dihasilkan tidak dilakukan pada waktu yang tepat. Perbaikannya yaitu jaga tangan kiri tetap diangkat untuk menjaga keseimbangan, bergeraklah dengan cepat untuk mengambil posisi memukul. Balikkan bahu dengan kedua tangan di atas, luangkan lebih banyak waktu untuk melatih *jumping smash* agar dapat melakukan *jumping smash* pada saat yang tepat (Tony Grice 1999: 20).

5. Hakikat Bermain

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjiningsih, 1995: 15). Tentang bermain, Hurlock (1999: 34) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir.

Bermain merupakan kegiatan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, dan sosial serta melalui bermain menjadikan anak-anak media yang baik untuk belajar, berkomunikasi, adaptasi dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya, mengenal waktu, jarak serta suara (Wong, 2000).

Menurut Champhell (1995) Bermain. Diambil dari https://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1, (online), bermain sama dengan bekerja pada orang dewasa dan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan anak serta merupakan cara yang paling efektif untuk menurunkan stress pada anak dan penting untuk kesejahteraan mental dan emosional anak. Dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan kegiatan positif dan sarana belajar anak yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupannya sehari-hari.

Bermain merupakan sebuah aktifitas. Wujud dari aktifitas bermain adalah permainan. Jenis-jenis permainan anak dikelompokkan menjadi beberapa kategori terkait dengan cara melakukannya dan bahan atau peralatan yang digunakan untuk bermain. Jenis – jenis permainan dalam 4 klasifikasi bentuk permainan, yaitu:

- 1) *Target games* (permainan target), yaitu permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.
- 2) *Net/wall games* (permainan net), yaitu permainan yang dilakukan dengan memisahkan area permainan dengan dibatasi dengan net dengan tinggi yang sudah ditentukan.

- 3) *Striking/fielding* games (permainan pukul-tangkap-lari), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan cara memukul bola atau proyektil, kemudian pemukul berlari mencari daerah yang aman yang telah ditentukan.
- 4) *Invasion games* (permainan serangan/invasi), yaitu permainan yang dilakukan oleh tim dengan memasukkan bola atau yang sejenis ke dalam gawang atau keranjang.

Dalam penelitian ini, *treatment* yang akan digunakan adalah permainan net (netwall). Merupakan salah satu klasifikasi permainan yang ada dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. *Teaching Games for Understanding (TGfU)* adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani. TGfU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Mitchell, Oslin dan Griffin (2003: 21) menjelaskan bahwa TGfU memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya.

Permainan net yaitu Pukulan-pukulan dalam permainan net merupakan pukulan yang sangat sulit dalam permainan bulutangkis. Hal

ini dikarenakan permainan net banyak memerlukan kecermatan dengan penuh perasaan (*feeling*). Faktor tenaga tidak diperlukan sama sekali, akan tetapi perasaan tenang sangat menentukan keberhasilan pukulan net sama sekali, akan tetapi perasaan tenang sangat menentukan keberhasilan pukulan net. Beberapa prinsip permainan net adalah: *Shuttlecock* harus diambil diatas atau setinggi mungkin, lambungkan *shuttlecock* harus sedekat mungkin dengan net, jatuhnya *shuttlecock* harus serapat mungkin dengan net.

Shuttlecock harus diambil sewaktu masih di atas net karena apabila diambil setelah *shuttlecock* dibawah akan memperlambat tempo permainan dan dapat memberi kesempatan kepada lawan untuk maju mengambil *shuttlecock*. Jatuhnya *shuttlecock* dibuat serapat mungkin dengan net maka pengembalian *shuttlecock* lawan ada kemungkinan tanggung dan dapat dengan mudah disambar *shuttlecock* tersebut untuk mendapatkan poin.

Netting adalah pukulan pendek yang dilakukan didepan net dengan tujuan untuk mengarahkan bola setipis mungkin jaraknya dengan net didaerah lawan. *Netting* sangat menentukan akhir dari pertandingan bulu tangkis, kualitas *netting* yang baik memungkinkan pemain mendapatkan umpan dari lawan untuk di smes atau diserang dengan pukulan mematikan yang lain. Untuk menghasilkan pukulan *netting* yang baik dan setipis mungkin, pemain harus dapat menempatkan posisi badannya dengan baik sehingga saat memukul sedapat mungkin posisi bola masih diatas atau atau

jarak dengan bibir net masih tipis, konsentrasi harus tinggi namun relaks.
<http://edukasicenter.com/2015/03/teknik-melakukan-permainan-net-net-play.html> (Harno Malik).

6. Hakikat Ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dengan standar terhadap objek yang akan dikehendaki. Untuk mencapainya seseorang harus berkonsentrasi penuh agar hasil yang diperoleh sesuai dengan perkiraan awal. Sedangkan menurut Suharno HP (1983 : 35) yang dikutip oleh Dedy Herrath Saputra, ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak kesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Dengan demikian yang dimaksud dengan ketepatan *jumping smash* lurus dan *jumping smash* silang adalah kemampuan pemain untuk dapat melakukan gerakan pukulan *jumping smash*, baik itu *jumping smash* lurus maupun *jumping smash* silang dengan menempatkan *shuttlecock* pada sasaran yang tepat. Dengan menempatkan arah pukulan *jumping smash* dengan tepat dapat memudahkan pemain dalam mendapatkan skor, selain itu teknik *pukulan jumping smash* adalah pukulan serang yang sangat mematikan bagi pertahanan lawan.

7. Hubungan Ketepatan *jumping smash*

Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Seperti dari pendapat para ahli sebelumnya tentang hakikat ketepatan. Ketepatan tidaklah tercipta dalam tubuh manusia melainkan ketepatan dibentuk dari diri manusia. Dalam konsep ini adalah latihan yang berperan dalam peningkatan ketepatan *jumping smash*. Latihan peningkatan ketepatan adalah jenis latihan melalui kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran dengan maksud untuk peningkatan ketepatan tersebut.

8. Hakikat Permainan Net

Permainan net (*net/wall*) adalah suatu aktivitas permainan yang dibatasi dengan net yang telah ditentukan. Permainan net dalam penelitian ini memiliki unsur dan karakteristik yang dapat memberikan pengaruh dalam upaya peningkatan ketepatan *jumping smash*. Gerakan *jumping smash* yang dilakukan dan selalu diarahkan ke daerah pinggir lapangan lawan yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga dalam permainan net ini terdapat unsur-unsur latihan peningkatan ketepatan.

Permainan net yaitu Pukulan-pukulan dalam permainan net merupakan pukulan yang sangat sulit dalam permainan bulutangkis. Hal ini dikarenakan permainan net banyak memerlukan kecermatan dengan penuh perasaan (*feeling*). Faktor tenaga tidak diperlukan sama sekali, akan tetapi perasaan tenang sangat menentukan keberhasilan pukulan net sama

sekali, akan tetapi perasaan tenang sangat menentukan keberhasilan pukulan net

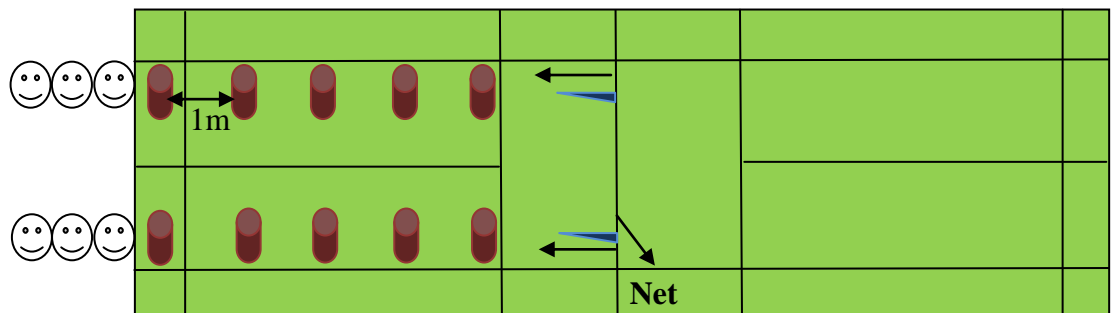
9. Bentuk Latihan dengan Metode Permainan Net

Permainan net berhubungan dengan ketepatan. Dalam penelitian ini ada beberapa macam permainan yang telah dimodifikasi peneliti untuk dapat meningkatkan ketepatan *jumping smash*. Bentuk permainannya disesuaikan dengan karakteristik permainan net yang sesungguhnya dan disesuaikan dengan cabang olahraga yang akan diteliti yaitu bulutangkis.

Bentuk permainannya sebagai berikut:

1) *Krue Seumangat* (membentuk semangat)

Permainan pertama ini menggunakan *shuttlecock* dan slop (tempat *shuttlecock*).



Gambar 1. Permainan Net satu (Ilustrasi oleh penulis)

Keterangan: 😊 : Peserta

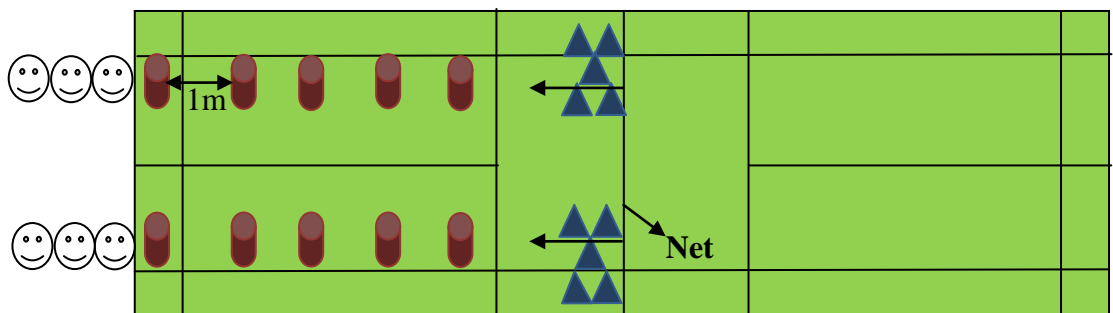
🔴 : Pembatas (*slop*)

➡ : *Shuttlecock*

Cara bermainnya :

- a) Peserta memulai gerakan dari belakang lapangan setelah diberikan aba-aba.
 - b) Kemudian peserta melompati pembatas (*slop*) yang berjarak 1 meter sebanyak 5 pembatas (*slop*) dengan menggunakan lompatan 2 kaki.
 - c) Setelah sampai didepan maka peserta menyentuh *shuttlecock* yang berada di atas net.
 - d) Kemudian peserta mundur 2 langkah ke arah samping pembatas (*slop*) kemudian melakukan gerakan *jumping smash* tanpa menggunakan raket, gerakan *jumping smash* samping dilakukan sesuai posisi peserta berada
 - e) Setelah satu peserta selesai melakukan maka yang dibelakang mengikuti gerakan yang sama
 - f) Permainan ini dibentuk 2 barisan yang setiap barisnya berisi 10 orang
 - g) Setiap 1 baris habis maka peserta merubah posisi yang di kanan pindah ke kiri begitu sebaliknya.
- 2) *Seumangat juang ta mita* (semangat bertarung yang kita minta)

Permainan kedua ini menggunakan *shuttlecock* dan *slop* (tempat *shuttlecock*).



Gambar 2. Permainan Net Dua (Ilustrasi oleh penulis)

Keterangan: 😊 : Peserta

🔴 : Pembatas (*slop*)

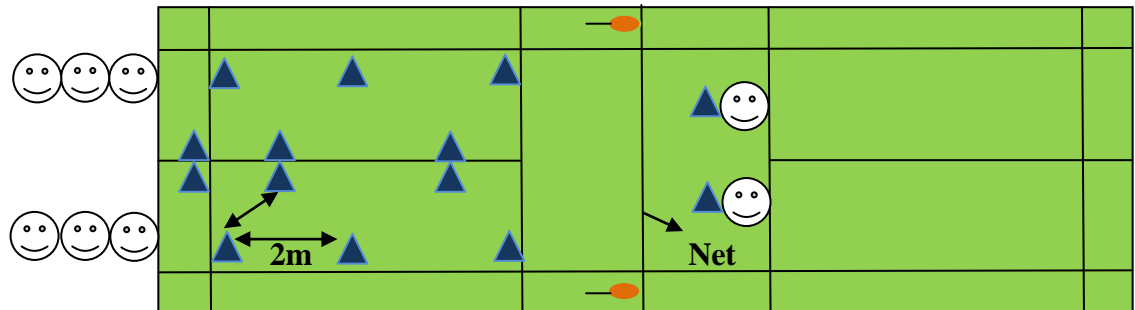
▲ : *Shuttlecock*

Cara bermainnya :

- a) Peserta memulai gerakan dari belakang lapangan setelah diberikan aba-aba.
- b) Kemudian peserta melompati pembatas (*slop*) yang berjarak 1 meter sebanyak 5 pembatas (*slop*) dengan menggunakan lompatan 2 kaki.
- c) Setelah sampai didepan maka peserta mengambil *shuttlecock* yang berada di bawah net secara satu persatu.
- d) Kemudian peserta mundur 2 langkah sambil memegang *shuttlecock* ke arah samping pembatas (*slop*) kemudian melakukan gerakan *jumping smash* sambil melempar *shuttlecock* ke arah depan dengan melewati net, gerakan *jumping smash* samping dilakukan sesuai posisi peserta berada.
- e) Setiap sudah melakukan lemparan 1 kali maka peserta mengambil kembali *shuttlecock* yang berada dibawah net lalu melakukan gerakan yang sama, dilakukan hingga ke 5 *shuttlecock* habis.
- f) Setelah satu peserta selesai melakukan maka yang dibelakang mengikuti gerakan yang sama
- g) Permainan ini dibentuk 2 barisan yang setiap barisnya berisi 10 orang
- h) Setiap 1 baris habis maka peserta merubah posisi yang di kanan pindah ke kiri begitu sebaliknya.

3) *Beubagah grak cok reket* (percepat gerakan mengambil raket)

Permainan ketiga ini menggunakan *shuttlecock*, raket dan lop (tempat *shuttlecock*).



Gambar 3. Permainan Net Tiga (Ilustrasi oleh penulis)

Keterangan: 😊 : Peserta

—●— : Raket

▲ : *Shuttlecock*

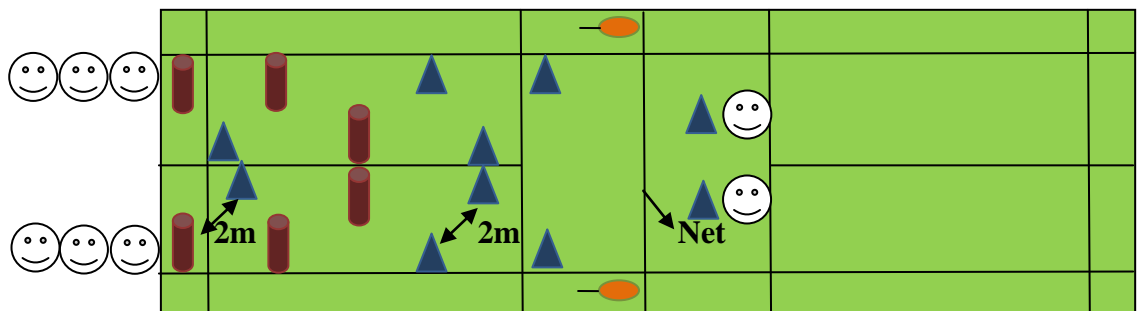
Cara bermainnya :

- Peserta memulai gerakan dari belakang lapangan setelah diberikan aba-aba.
- Kemudian menyentuh *shuttlecock* dengan menggunakan gerakan *shadow* yang berjarak 2 meter
- Setelah sudah menyentuh *shuttlecock* hingga ke depan kemudian mengambil raket yang berada disamping lapangan.
- Setelah mengambil raket peserta mundur 2 langkah dari raket yang di ambilnya.
- Peserta yang berada di daerah lapangan lawan melempari bola melambung ke atas kemudian peserta yang melakukan gerakan *shadow* memukul *shuttlecock* dengan gerakan *jumping smash* samping dilakukan sesuai posisi peserta berada.
- Setiap sudah melakukan *jumping smash* 1 kali maka peserta maju ke depan net lalu menyentuh net dengan raketnya, mundur kembali untuk melakukan *jumping smash* yang di lempar peserta lainnya yang berada di daerah lapangan lawan,

gerakan ini dilakukan hingga habis *shuttlecock* yang dipegang peserta lainnya sebanyak 10 *shuttlecock*.

- g) Setelah selesai melakukan gerakan, peserta pindah ke lapangan lawan untuk melakukan lemparan *shuttlecock* untuk peserta lainnya. Begitu seterusnya
 - h) Setelah satu peserta selesai melakukan maka yang dibelakang mengikuti gerakan yang sama
 - i) Permainan ini dibentuk 2 barisan yang setiap barisnya berisi 10 orang
 - j) Setiap 1 baris habis maka peserta merubah posisi yang di kanan pindah ke kiri begitu sebaliknya.
- 4) *Poh aju beu kreuh* (pukul terus yang keras)

Permainan keempat ini menggunakan *shuttlecock*, raket dan slop (tempat *shuttlecock*).



Gambar 4. Permainan Net Empat (Ilustrasi oleh penulis)

Keterangan: 😊 : Peserta

—●— : Raket

▲ : *Shuttlecock*

■ : pembatas (slop *shuttlecock*)

Cara bermainnya :

- a) Peserta memulai gerakan dari belakang lapangan setelah diberikan aba-aba.
- b) Setiap di depan peserta ada pembatas (*slop*) maka melakukan lompatan dan setiap di depan peserta ada *shuttlecock* maka melakukan *shadow* dengan cara menyentuh *shuttlecock* yang berjarak 2 meter
- c) Ketika sudah sampai di depan peserta mengambil raket yang berada disamping lapangan.
- d) Setelah mengambil raket peserta mundur 2 langkah dari raket yang di ambilnya.
- e) Peserta yang berada di daerah lapangan lawan melempari bola melambung ke atas kemudian peserta yang melakukan gerakan *shadow* memukul *shuttlecock* dengan gerakan *jumping smash* samping dilakukan sesuai posisi peserta berada.
- f) Setiap sudah melakukan *jumping smash* 1 kali maka peserta maju ke depan melakukan *netting* dengan raketnya yang di lempar oleh peserta lainnya yang berada di daerah lapangan lawan, mundur kembali untuk melakukan *jumping smash* yang di lempar peserta lainnya yang berada di daerah lapangan lawan, gerakan ini dilakukan hingga habis *shuttlecock* yang dipegang peserta lainnya sebanyak 20 *shuttlecock* (10 kali melakukan *jumping smash*, 10 kali melakukan *netting*)
- g) Setelah selesai melakukan gerakan, peserta pindah ke lapangan lawan untuk melakukan lemparan *shuttlecock* untuk peserta lainnya. Begitu seterusnya
- h) Setelah satu peserta selesai melakukan maka yang dibelakang mengikuti gerakan yang sama
- i) Permainan ini dibentuk 2 barisan yang setiap barisnya berisi 10 orang

- j) Setiap 1 baris habis maka peserta merubah posisi yang di kanan pindah ke kiri begitu sebaliknya.

10. Kajian Sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta

Sekolah bulutangkis awalnya bernama PB. Kartika yang berada di Imogiri di balai Desa Karang Talun tahun 1989, kemudian berganti nama Pamungkas di tahun 1990 yang diambil nama dari Korem 072 Pamungkas Yogyakarta dikarenakan ada kerjasama dari pihak Korem yang bersekretariat di jalan Perintis Kemerdekaan nomor 13. Seiring berjalannya waktu PB. Pamungkas berpindah sekretariat di jalan mataram kota Yogyakarta akan tetapi tempat pelatihannya berada di jalan Imogiri di Gedung Bulutangkis serba guna Balai Desa Trimulyo dan Gedung serba guna Balai Desa Pleret Bantul hingga sampai saat ini.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dalam penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teori yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan di bawah ini adalah sebagai berikut.

1. Hasil penelitian yang di lakukan Dedy Herrath Saputra (2010) dengan judul “ Perbedaan Ketepatan *Smash* dengan Sasaran *Right Court* dan *Left Court* pada Peserta Sekolah Bulutangkis PB. Garuda Jaya Kabupaten Purworejo “ menunjukkan bahwa (1) adanya perbedaan antara ketepatan *smash* dengan sasaran *Right Court* dan ketepatan *smash* dengan sasaran *Left Court* pada peserta Sekolah Bulutangkis

PB. Garuda Jaya Kabupaten Purworejo ditunjukkan oleh t_{hit} sebesar 2,541 dan taraf signifikansi sebesar 5%. (2) Ketepatan *smash* dengan sasaran *Right Court* lebih baik dari pada ketepatan *smash* dengan sasaran *left court* pada peserta Sekolah Bulutangkis PB. Garuda Jaya Kabupaten Purworejo Berdasarkan rata-rata skor smash dengan sasaran *Right Court* sebesar 33,45 lebih tinggi dari pada rata-rata skor *smash* dengan sasaran *Left Court* sebesar 30,00.

2. Hasil penelitian yang di lakukan Riza Irwansyah. (2005). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Tinggi Lompatan Smash Dan Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Usia 13-17*, yang berbunyi ada pengaruh latihan standing jump terhadap tinggi lompatan smash atlet bulutangkis usia 13-17 tahun Gelora Muda Sleman Yogyakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4.333 > t_{tabel} = 2.78$ dan nilai signifikan $p\ 0,0012 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan.

C. Kerangka Berpikir

Setelah menguasai beberapa teknik yang ada dalam permainan bulutangkis, *jumping smash* merupakan bagian dari teknik bulutangkis yang membutuhkan konsentrasi penuh agar hasil yang dicapai. Oleh karena itu agar diperoleh hasil yang memuaskan peserta Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta diharapkan mengikuti pelatihan dengan serius, konsentrasi dan terorganisir dan dilakukan secara terus menerus agar ketepatan dalam melakukan *jumping smash* dalam permainan bulutangkis dapat dikuasai dengan benar. Dari uraian diatas

permainan net dianggap tepat untuk diterapkan sebagai metode latihan meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis khususnya pada ketepatan *jumping smash*.

Selain itu melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan secara sukarela oleh peserta. Sehingga peserta akan merasa bebas dan leluasa dalam melakukan latihan. Prinsip latihan jika dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan ketepatan. Dari uraian di atas diharapkan, peserta akan semakin baik ketepatan *jumping smash*nya agar lebih menguntungkan bagi dirinya dan semakin baik pula kemampuannya dalam bermain bulutangkis terutama saat menyerang dan mematikan permainan dari lawan.

Kemampuan seseorang dalam melakukan *jumping smash* yang tepat sangat penting dimiliki oleh setiap individu terutama para pemain bulutangkis maka dari itu perlu adanya konsentrasi penuh dalam melakukan *jumping smash*. Tes meningkatkan ketepatan *jumping smash* dilakukan dengan metode eksperimen.

D. Perumusan Hipotesis

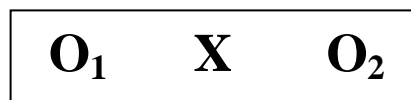
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif, dan dapat dirumuskan sebagai berikut:

Ha: ada pengaruh yang signifikan dari permainan net terhadap peningkatan ketepatan ketepatan *jumping smash* sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah eksperimen *pretest-posttest group design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Kelompok dalam penelitian ini diberi *pretest*, *treatment*, dan *posttest*., dalam penelitian ini, penulis mencoba membuktikan bahwa permainan net berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan *jumping smash* pada sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan permainan net (*treatment*), setelah itu diberi tes akhir (*posttest*). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

Sumber: Suharsimi Arikunto (2013: 124)

Keterangan :

O₁, *Pretest* : Tes awal dengan pukulan *jumping smash* diumpan yang dilakukan dengan memukul *shuttlecock* sebanyak 20 kali pukulan, dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

X : Perlakuan (*treatment*) menggunakan permainan net.

O₂, *Posttest* : Tes akhir dengan pukulan *jumping smash* diumpan 20 kali pukulan dengan daerah sasaran, dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta sekolah bulutangkis. Pamungkas Yogyakarta yang berjumlah 30 anak.

2. Sampel

Pengembangan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian tersebut adalah: (1) Daftar hadir (keaktifan mengikuti latihan), (2) Bersedia mengikuti *treatment*, (3) Anak yang menjadi peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta, (4) Berjenis kelamin laki-laki (karena yang berkelamin perempuan tidak memenuhi kriteria usia), (5) berusia 13 – 18 tahun. Dari kriteria tersebut yang memenuhi syarat menjadi sampel berjumlah 20 anak. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh dikenai *pretest*, maka pemberian *treatment* dilakukan 12 kali pertemuan dengan permainan net dan terakhir dikenai *posttest*.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empirik dari objek, yaitu tentang pengaruh permainan net terhadap ketepatan *jumping smash* sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta. Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas terdiri dari latihan dengan permainan net.
2. Variabel terikat adalah kemampuan ketepatan pukulan *jumping smash* peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta.

Definisi operasional yang berkaitan dengan penelitian ini meliputi:

1. Permainan net adalah suatu bentuk permainan taktik penyampaian objek pada sasaran tertentu yang dirancang dengan nilai-nilai bermain dan dilakukan selama 12 kali pertemuan serta telah dimodifikasi sesuai dengan tujuan meningkatkan ketepatan pukulan *jumping smash* dalam bulutangkis.
2. Ketepatan *jumping smash* adalah ketepatan hasil pukulan *jumping smash* oleh peserta latihan setelah melakukan pukulan *jumping smash* sebanyak 20 kali percobaan dengan menggunakan instrumen tes ketepatan pukulan *smash*. Jatuhnya *shuttlecock* pada sasaran yang akan menjadi pedoman hasil tes peserta.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah memukul *shuttlecock* dengan keras dan tajam (*smash*) ke sasaran pada lapangan permainan bulutangkis yang sudah ditandai dan diberi nomor pada garis di tepi lapangan bulutangkis. Tujuannya untuk mengukur kemampuan ketepatan pukulan *jumping smash* dalam permainan bulutangkis. Tes kemampuan ketepatan *jumping smash* bulutangkis yang diukur menggunakan instrumen dalam penelitian Saleh Anasir (2010: 26-28) yang berjudul Pengaruh Permainan Net terhadap Ketepatan *Jumping Smash* Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta, dengan validitas 0,926 dari *kriterion round robin tournament* dan reabilitas 0.97 dari *test-retest*. Untuk memperoleh data yang sesuai, dilakukan tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*Posttest*) menggunakan pukulan *jumping smash*.

Cara melakukan :

- a. Tujuan: untuk mengukur kemampuan ketepatan pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis.
- b. Alat dan perlengkapan:
 1. Raket
 2. Lapangan bulutangkis
 3. Net/jaring
 4. *Shuttlecock*
 5. Kapur atau lakban
 6. Meteran

7. Blangko atau alat tulis

8. Testor: 3 orang (1. Memanggil *testee*, 2. Mengukur, 3. Pencatat hasil)

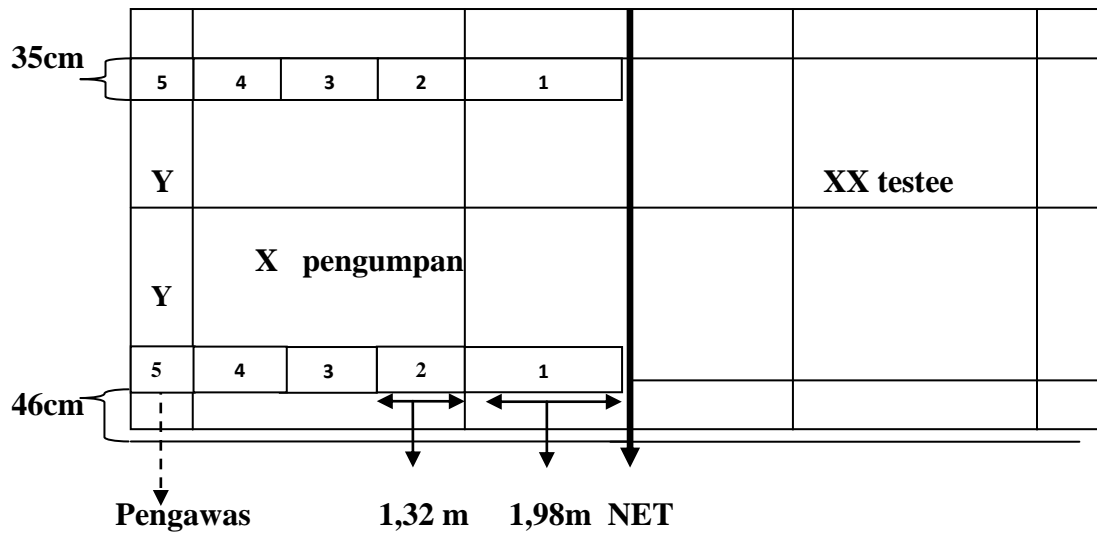
Pelaksanaan:

Testee berada di dalam lapangan bulutangkis, *shuttlecock* dipukul atau dilambungkan oleh petugas dan diarahkan ke *testee* untuk dipukul atau di *jumping smash* yang diarahkan kedalam sasaran *smash* yang sudah ditandai. *Testee* diberi kesempatan 20 kali *jumping smash* dengan cara 10 kali *jumping smash* sebelah kanan dan 10 kali *jumping smash* sebelah kiri yang dilakukan secara bersamaan.

c. Penilaian

1. *Testee* melakukan pukulan *smash* setelah diberi umpan oleh pengumpan dengan *service forehand* panjang.
2. Setelah menerima umpan, *testee* melakukan pukulan *jumping smash* di arahkan ke daerah sasaran kanan atau kiri, karena untuk daerah sasaran mempunyai nilai sama.
3. Hasil pukulan *jumping smash* yang jatuh di daerah sasaran atau diatas garis belakang area *long service line for single*, dianggap sah dan mendapat nilai 5 (lima), sedangkan untuk pukulan yang jatuh di luar daerah sasaran mendapat nilai 0, dengan catatan sebagai berikut :

- 1) Bila *shuttlecock* jatuh pada garis samping untuk tunggal atau *sideline for single* pada jarak 1,98 m dari net dengan lebar 35 cm, maka skor yang diperoleh 1 (satu).
 - 2) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court right* atau *left* pada jarak 1,32 m dari *short service line*, maka skor yang diperoleh 2 (dua).
 - 3) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* pada jarak 1,32 m sampai 2,64 m, maka skor yang diperoleh 3 (tiga).
 - 4) Bila *shuttlecock* jatuh pada *service court* pada jarak 2,64 m sampai 3,96 m, maka skor yang diperoleh 4 (empat).
 - 5) Bila *shuttlecock* jatuh pada *also long service line for single*, maka skor yang diperoleh 5 (lima).
4. Bila pengumpan dalam menyajikan bola baik, sedangkan *testeetidak* memukul maka dianggap telah melakukan pukulan dan mendapat nilai 0 (nol).
 5. Jika umpan lambungan *shuttlecock* tidak baik, siswa diperbolehkan tidak memukul dan haknya tidak dikurangi.
 6. Kesempatan melakukan sebanyak 20 kali pukulan, dengan cara 10 kali dari kanan dan 10 kali dari sebelah kiri. Untuk lebih jelasnya penilaian hasil pukulan *jumping smash* dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 6. Instrumen Tes Ketepatan Pukulan Smash dalam Permainan Bulutangkis Menurut Saleh Anasir (2010:28)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pukulan *jumping smash*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* ketepatan pukulan *jumping smash* sebelum selesai diberikan perlakuan dan data *posttest* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan permainan net. Program latihan yang dilakukan selama 12 kali pertemuan dimulai dari bulan Maret 2015 sampai bulan April 2015, sekolah bulutangkis dilaksanakan 4 kali dalam 1 minggu yaitu hari Senin, Selasa, Jum'at dan Sabtu yang telah ditetapkan oleh pengelola sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas, homogenitas, dan linearitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 19. Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikasi, apabila sig hitung $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur-unsur sampel penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel. Apabila hasil pengujian homogenitas tidak sama dengan keseluruhan responden penelitian (terdiri satu unsur saja, atau terdiri dari

beberapa unsur), maka pengolahan data tidak bisa dilanjutkan ke dalam pengukuran pengaruh atau hubungan dan pengujian hipotesis.

Alasannya, data yang didapatkan dari para responden dianggap tidak merepresentasikan keseluruhan responden secara benar menurut keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS 19.

2. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis uji-t. berdasarkan data yang diperoleh, teknik pengolahan data menggunakan uji-t yaitu dengan membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan sampel yang sama dimaksud untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Data dikatakan mempunyai pengaruh signifikan apabila $p < 0,05$ maka H_0 diterima dan jika $p > 0,05$ maka H_0 ditolak. Dalam penelitian ini uji-t menggunakan bantuan SPSS 19.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta, yang bertempat di Gedung Bulutangkis serba guna Balai Desa Trimulyo, Jetis bantul yang terletak di selatan Bantul dan Gedung serba guna Desa Pleret Bantul. Frekuensi latihan yaitu empat kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Selasa, Jum'at dan Sabtu pada pukul 15.00-18.00 WIB. Penelitian dilaksanakan di Gedung Bulutangkis serba guna Balai Desa Trimulyo, Jetis bantul yang terletak di selatan Bantul dan Gedung serba guna Desa Pleret Bantul pada tanggal 27 Maret 2015 sampai dengan tanggal 18 April 2015. *Pretest* dilakukan pada tanggal 30 Maret 2015 dan *posttest* dilakukan pada tanggal 18 April 2015 di di Gedung Bulutangkis serba guna Balai Desa Trimulyo, Jetis bantul yang terletak di selatan Bantul dan Gedung serba guna Desa Pleret Bantul.

Pada penelitian ini, populasinya adalah peserta sekolah bulutangkis di di Gedung Bulutangkis serba guna Balai Desa Trimulyo, Jetis bantul yang terletak di selatan Bantul dan Gedung serba guna Desa Pleret Bantul yang berjumlah 30 anak. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta sekolah bulutangkis putra yang berjumlah 20 orang dengan kriteria yang meliputi: (1) Daftar hadir (keaktifan mengikuti latihan), (2) Bersedia mengikuti *treatment*, (3) Peserta yang menjadi pelatihan sekolah bulutangkis Pamungkas, (4) Berjenis kelamin laki-laki.

Pengumpulan data menggunakan tes kemampuan *smash* dari Saleh Anasir (2010: 27). *Test* dilakukan setelah diberikan latihan ketepatan dengan metode permainan net selama 12 kali pertemuan. Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada table sebagai berikut.

Tabel 1. Data Penelitian *Pretest* dan *Posttest*

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	47	52
2	36	46
3	46	50
4	49	57
5	49	56
6	40	44
7	40	51
8	38	50
9	43	59
10	43	52
11	39	45
12	46	55
13	35	40
14	40	53
15	35	44
16	41	37
17	42	37
18	33	46
19	39	45
20	29	40

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan net terhadap ketepatan *jumping smash*

sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta. Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan ketepatan *jumping smash* dideskripsikan sebagai berikut:

1. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Jumping Smash*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimum = 29 nilai maksimal = 49 rata-rata (*mean*) = 40.50 dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 5.346 Sedangkan untuk hasil *posttest* nilai minimum = 37, nilai maksimal = 59, rata-rata (*mean*) = 47.95, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 6.557. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Ketepatan *Jumping Smash*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	40.50	47.95
<i>Median</i>	40	48
<i>Mode</i>	40	37
<i>SD</i>	5.346	6.557
<i>Minimum</i>	29	37
<i>Maximum</i>	49	59

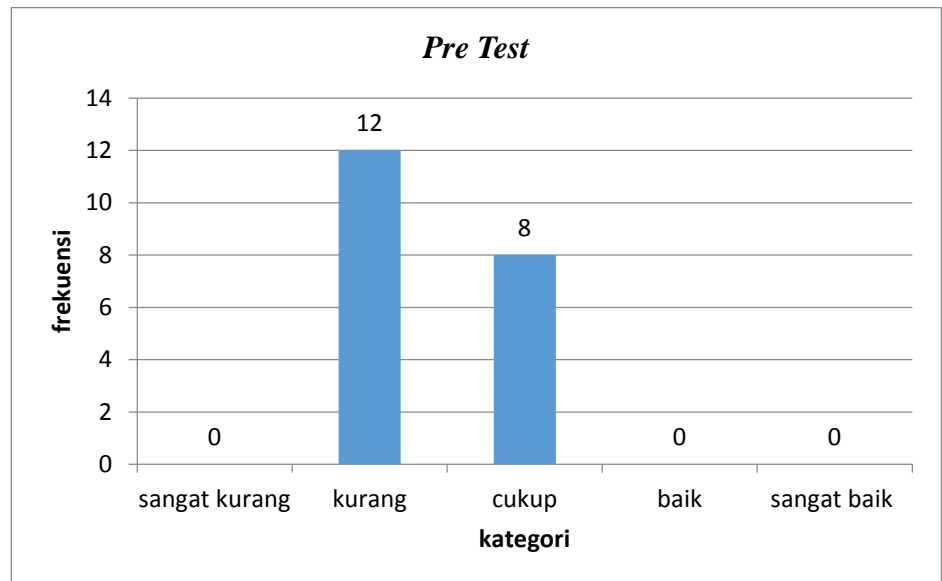
a) Data Hasil *Pretest*

Deskripsi hasil *pretest* ketepatan *jumping smash* sekolah bulutangkis pamungkas Yogyakarta juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Pretest*

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	75.01 - 100	0	0
Baik	58.34 - 75	0	0
Cukup	41.68 - 58.33	8	40
Kurang	25.01 - 41.67	12	60
Sangat Kurang	0 - 25	0	0
Total		20	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 7. Histogram Data *Pretest* Ketepatan *Jumping Smash*

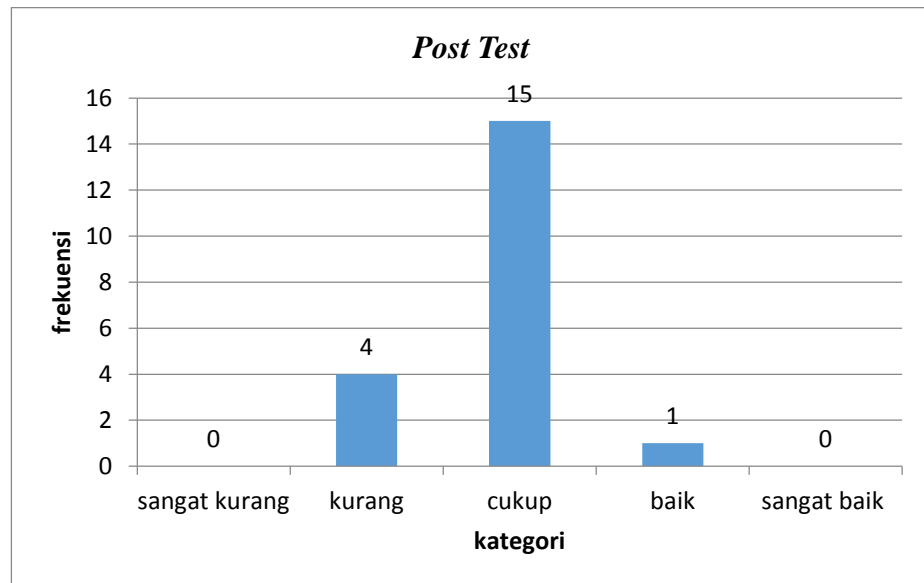
b) Data Hasil *Posttest*

Deskripsi hasil *posttest* ketepatan *jumping smash* sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta juga dapat disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Posttest*

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	75.01 - 100	0	0
Baik	58.34 - 75	1	5
Cukup	41.68 - 58.33	15	75
Kurang	25.01 - 41.67	4	20
Sangat Kurang	0 - 25	0	0
Total		20	100

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:



Gambar 8. Histogram Data *Posttest* Ketepatan *Jumping Smash*

2. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z* dengan program SPSS 19. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikasi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.990	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	0.924	0.05	Normal

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai $p \text{ (sig.)} > 0.05$, maka variable berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan variansi atau menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan pada kedua kelompok data yang hendak diuji beda. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *F*. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$. Berikut hasil uji homogenitas yang diperoleh:

Tabel 6.Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1.504	2.17	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena itu semua data bersifat homogen.

Maka analisis data dapat dilanjutkan dengan *statistic* parametrik.

3. Hasil Analisis Data Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh permainan net terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka permainan net tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji t

Kelompok	Mean	t _{hitung}	Df	Sig	Ket
<i>Pretest</i>	40.50	6.363	19	0.000	Signifikan
<i>Posttest</i>	47.95				

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6.363 dengan nilai signifikan 0.000. Ternyata hasil perhitungan nilai Sig yang diperoleh $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis

diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan permainan net terhadap ketepatan *jumping smash* sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta.

Tabel 8. Persentase Peningkatan

<i>Mean Difference</i>	<i>Mean Pretest</i>	<i>Mean Posttest</i>	Peningkatan
7.45	40.50	47.95	37.25%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan pengaruh permainan net terhadap ketepatan *jumping smash* peserta sekolah bulutangkis Pamungkas sebesar setelah diberikan perlakuan permainan net.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan net terhadap ketepatan *jumping smash* peserta sekolah bulutangkis Pamungkas. Hasil uji-t menunjukkan bahwa t hitung sebesar $6.363 > 2,17$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, berarti terdapat peningkatan yang signifikan dari permainan terhadap ketepatan *jumping smash* peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta. Sebelum diberikan perlakuan permainan net, hasil rerata *pretest* berada pada 40.50 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 47.95. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan perlakuan bermain lampu reaksi meningkat sebesar 7.45 atau sebesar . permainan net merupakan hal yang penting untuk dimiliki seorang pemain bulutangkis, karena pada dasarnya menurut Hermawan Aksan (2012:14) permainan bulutangkis adalah:

olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Permainan bulutangkis bertujuan untuk meraih angka dengan memukul bola permainan yang berupa shuttlecock dengan raket melewati net dan jatuh di bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul shuttlecock sekali sebelum melewati net. Sebuah reli berakhir jika shuttlecock menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain.

Permainan net merupakan sebuah metode pembelajaran yang pada intinya adalah latihan teknik. Permainan net merupakan metode yang terbukti meningkatkan ketepatan jumping smash, hal ini diperkuat dengan pendapat dari Sukintaka (1997:9) yaitu bahwa bermain adalah sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan secara sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Karena dilakukan secara sungguh-sungguh dan sukarela maka hasil yang didapat juga akan maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa: “Ada pengaruh yang signifikan permainan net terhadap peningkatan ketepatan *jumping smash* peserta sekolah bulutangkis Pamungkas Yogyakarta dengan nilai t hitung 6.363 dengan nilai signifikan t sebesar $0.000 < 0.005$. Nilai rerata hasil ketepatan *jumping smash* awal atau *pretest* sebesar 40.50 sedangkan ketepatan *posttest* naik menjadi 47.95 selisih rata-rata 7.45 atau sebesar 37.25%.”

B. Implikasi

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, maka diharapkan berimplikasi pada pelatih atau Pembina sekolah bulutangkis dan peserta yaitu:

1. Sebagai bahan pertimbangan dalam memilih metode latihan ketepatan khususnya *jumping smash* pada bulutangkis.
2. Sebagai bahan referensi pemberian metode latihan ketepatan *jumping smash*.
3. Sebagai pengetahuan tentang permainan net untuk latihan ketepatan.
4. Meningkatkan motivasi peserta untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *jumping smash*, karena ternyata dengan metode permainan seperti permainan net yang bersifat menyenangkan dapat meningkatkan ketepatan *jumping smash*.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindarkan antara lain:

1. Tidak memperhitungkan kondisi fisik maupun mental peserta.
2. Tidak memperhitungkan waktu pada saat memberikan *treatment* latihan.
3. Kurangnya pengawasan pada saat peserta melakukan *treatment*.
4. Kurangnya referensi instrumen *jumping smash*.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pihak pengurus agar lebih tertib dalam mengelola kepengurusan sekolah bulutangkis dan agar lebih tegas dalam memberikan pelatihan sehingga nantinya peserta lebih baik bermain bulutangkis dan lebih disiplin.
2. Bagi peserta agar lebih bersemangat lagi dalam latihan dan jangan merasa jenuh serta lebih serius lagi dalam berlatih.
3. Bagi penelitian selanjutnya agar menambah variabel lain untuk dapat mengontrol atau membandingkan dengan permainan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Syahri Alhusain. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV "Seti-Aji"
- Saleh Anasir (2010). Hubungan antara ketepatan pukulan smash penuh dan kemampuan bermain bulutangkis pada siswa kelas atas SD Piri Nitikan Yogyakarta. tahun 2010. *Skripsi*: FIK UNY.
- Beth Morrissey. (2013). *Type of games*. Diambil dari web <http://www.kidsdevelopment.co.uk/enhancingdevelopmentthroughplay.html>. (online), diakses tanggal 5 April 2015
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendali: Han Publishing Company.
- Champhell. (1995). Bermain. Diambil dari https://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1,. (online), diakses 13 April 2015
- Dedy Herrath Saputra. (2010). Perbedaan Ketepatan Smash Dengan sasaran *Right Court* dan *Left Court* Pada Peserta Sekolah Bulutangkis PB. Garuda Jaya Kabupaten Purworejo. *Skripsi* FIK UNY
- Djoko Pekik Irianto. (2009). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Lukman Offset
- Grice, Tony. (1996). *Bulutangkis: Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*/ Tony Grice; alih bahasa, Eri Desmarini Nasution,- Ed. 1, Cet. 1.- Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- _____ (1999). *Bulutangkis: Langkah-Langkah Menuju Sukses*/ Tony Grice; alih bahasa, Eri Desmarini Nasution,- Ed. 1, Cet. 2.- Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Harmano Malik diambil dari. <http://edukasicenter.com/2015/03/teknik-melakukan-permainan-net-net-play.html> pada tanggal 16 mei 2015
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Dikti. P2LPTK, Jakarta
- Herman Subarjah. (1999). *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- _____ (2000). *Bulutangkis*. Surakarta: CV Seti Aji Surakarta.

- Hermawan Aksan.(2012).*Mahir Bulutangkis*.Bandung:Tim Nuansa.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak*. Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa, Terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Mitchell, Stephen A., Oslin, Judith L., Griffin, Linda L. (2003). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Illinois: Human Kinetics.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY
- Poole, James. (1982). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- (2013). *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Riza Irwansyah. (2005). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Tinggi Lompatan Smash dan Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Usia 13-17 Tahun di Sekolah Bulutangkis Gelora Muda Sleman Yogyakarta. *Skripsi FIK UNY*
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Soetjiningsih. (1995). Bermain. Diambil dari https://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1,. (online), pada tanggal 15 April 2014
- Sugiyono. (2007). *Populasi dan Sampel*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukintaka,dkk. 1979. Permainan Metodik Buku III. Jakarta. PT. Firman Resama
- Suharno HP. (1983). *Metodologi Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Reneka Cipta
- Wong. (2000). *Bermain*. Diambil dari https://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1,.(online), pada tanggal 15 April 2015

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 236/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

26 Maret 2015

Yth. : Pengelola PB. Pamungkas, Bantul, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhammad Iqbal
NIM : 11601244122
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015
Tempat/obyek : P.B Pamungkas , Bantul, Yogyakarta
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Net Terhadap Ketepatan Jumping Smash Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ds. Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Pengelola P.B Pamungkas
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

PERSATUAN BULUTANGKIS

SELURUH INDONESIA

(BADMINTON ASSOCIATION INDONESIA)

PB. PAMUNGKAS PENGURUS CABANG KOTAMADYA YOGYAKARTA

Sekretariat : Jln. Mataram, Gembalakan Bawah DN 1 494

Nomor : 070/PMK/VII/2015

Hal : Pemberian Ijin

Kepada

Yth. Bpk/Ibu Dekan FKIP

Universitas Negeri Yogyakarta

Menanggapi surat dari UNY nomor 236/UN.34.16/PP/2015 tertanggal 26 Maret 2015 tentang permohonan ijin penelitian di Sekolah Bulutangkis Pamungkas Yogyakarta , bahwa diijinkan untuk melaksanakan kegiatan tersebut dari bulan Maret s.d April 2015.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 6 April 2015

Ketua Umum



Tembusan :

1. Arsip

Lampiran 2. Daftar Hadir

DAFTAR HADIR PESERTA SEKOLAH BULUTANGKIS PAMUNGKAS YOGYAKARTA

No	Nama	Tanggal													
		27/3	28/3	30/3	31/3	3/4	4/4	6/4	7/4	10/4	11/4	13/4	14/4	17/4	18/4
1	Ilham	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2	Gilang	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	Hanz	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
4	Anang	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	Resa	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6	Johan	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7	Al- qindi	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	Yuda	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9	Mahasin	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	Naufal	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
11	Alya	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
12	Lintang	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
13	Joko	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
14	Alda	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
15	Bagus	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
16	Dino	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
17	Angga	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
18	Fahriza	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
19	Hidayat	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
20	Nabhan	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

Lampiran 3. Program Permainan Net

Tabel 9. Program permainan net

No	Materi	Dosis	Waktu	Mikro/sesi
1	<i>Pre test</i>		Jum'at, 27 Maret 2015	1/ 1
2	Permainan1. <i>Krue Seumangat</i>	4 rep x 4 set	Sabtu, 28 Maret 2015	1/ 2
3	Permainan 2. <i>Seumangat juang ta mita</i>	4 rep x 4 set	Senin, 30 Maret 2015	1/ 3
4	Permainan 3. <i>Beubagah grak cok raket</i>	4 rep x 4 set	Selasa, 31 Maret 2015	1/ 4
5	Permainan 4. <i>Poh aju beu kreuh</i>	4 rep x 4 set	Jum'at 3 April 2015	2/ 5
6	Permainan1. <i>Krue Seumangat</i>	5 rep x 5 set	Sabtu, 4 April 2015	2/ 6
7	Permainan 2. <i>Seumangat juang ta mita</i>	5 rep x 5set	Senin, 6 April 2015	2/ 7
8	Permainan 3. <i>Beubagah grak cok raket</i>	5 rep x 6 set	Selasa,7 April 2015	2/ 8
9	Permainan 4. <i>Poh aju beu kreuh</i>	5 rep x 6 set	Jum'at, 10 April 2015	3/ 9
10	Permainan 3. <i>Beubagah grak cok raket</i>	5 rep x 7 set	Sabtu, 11 April 2015	3/ 10
11	Permainan 4. <i>Poh aju beu kreuh</i>	5 rep x 7 set	Senin, 13 April 2015	3/ 11
12	Permainan 3. <i>Beubagah grak cok raket</i>	5 rep x 8 set	Selasa, 14 April 2015	3/ 12
13	Permainan 4. <i>Poh aju beu kreuh</i>	5 rep x 8 set	Jum'at, 17 April 2015	4/ 13
14	<i>Post test</i>		Sabtu, 18 April 2015	4/ 14

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 90 menit Hari/tanggal : Jum'at, 27 Maret 2015
Sasaran latihan: Ketepatan Pukul : 15.00-18.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak peralatan : lapangan, raket, *shuttlecock*.
Mikro/sesi : 1/1 meteran, lakban, kapur

PRE TEST

Macam Pretest

No	Nama tes	Keterangan
1	Tes Ketepatan <i>Jumping Smash</i>	Peserta melakukan jumping smash yang diumpan oleh testor dan diarahkan pada sisi lapangan yang sudah diberi nomor/garis

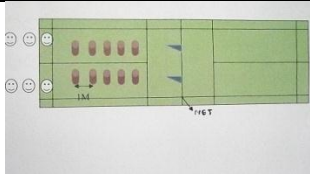



PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 70 menit Hari/tanggal : Sabtu, 28 Maret 2015

Sasaran latihan: Ketepatan Pukul : 15.00-18.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak peralatan : lapangan, pembatas (slop),
shuttlecock.

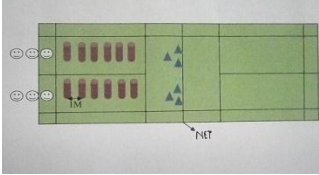



Mikro/sesi : 1/2

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti: Permainan 1. <i>Krue seumangat</i>	4rep x 4 set	 <p>Keterangan:  : Slop  : <i>shuttlecock</i>  : peserta</p>	<p>Peserta memulai dari belakang garis lapangan kemudian melakukan lompatan yang telah diberi batas, setelah habis melompat hingga kedepan peserta menyentuh <i>shuttlecock</i>, peserta mundur 2 langkah lalu melakukan <i>jumping smash</i> tanpa bola. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.</p>
4	Penutup:	15	P	

	Cooling down, evaluasi	menit	XXXXXX XXXXXX	
--	---------------------------	-------	------------------	--

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 70 menit Hari/tanggal : Senin, 30 Maret 2015
 Sasaran latihan: Ketepatan Pukul : 15.00-18.00 WIB
 Jumlah siswa : 20 anak peralatan : lapangan, pembatas (slop),
shuttlecock.
 Mikro/sesi : 1/3

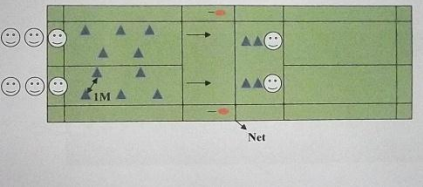
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXXX XXXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti: Permainan 2. <i>Seumangat juang ta mita</i>	4 rep x 4 set	 <p>Keterangan:  : Slop  : <i>shuttlecock</i>  : peserta</p>	Peserta memulai dari belakang garis lapangan kemudian melakukan lompatan yang telah diberi batas, setelah habis melompat hingga kedepan peserta mengambil shuttlecock yang berada dibawah net secara 1 per satu. Kemudian mundur 2 langkah lalu

				melakukan <i>jumping smash</i> sambil melempar bolay ang diambil, kemudian ambil kembali <i>shuttlecock</i> yang dibawah net kemudian lempar kembali, <i>shuttlecock</i> yang diambil berjumlah 5. begitu seterusnya. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.
4	Penutup: Cooling down, evaluasidoa	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 70 menit Hari/tanggal : Selasa, 31 Maret 2015
 Sasaran latihan: Ketepatan Pukul : 15.00-18.00 WIB
 Jumlah siswa : 20 anak peralatan : lapangan, raket, *shuttlecock*.
 Mikro/sesi : 1/4

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan,	10 menit, intesitas		

	stretching, statis dan dinamis	sedang		
3	Latihan inti: Permainan 3. <i>Beubagah grak cok reket</i>	4rep x 4 set	 <p>Keterangan:</p> <p>—●— : raket</p> <p>▲ : <i>shuttlecock</i></p> <p>😊 : peserta</p>	<p>Peserta memulai dari belakang garis lapangan kemudian menyentuh <i>shuttlecock</i> yang ada didepan dengan cara melakukan <i>shadow samping</i>, setelah sampai di depan peserta mengambil raket lalu mundur 2 langkah melakukan <i>jumping smash</i> yang dilempar <i>shuttlecock</i> oleh peserta lainnya, setiap 1 kali melakukan <i>jumping smash</i> maka peseta maju kedepan menyentuh net dengan raketnya kemudian mundur lagi melakukan <i>jumping smash</i> kembali, gerakan ini dilakukan sampai habis <i>shuttlecock</i> yang dilempar peserta lain sebanyak 5 <i>cock</i> dan setiap habis</p>

				<p>melakukan peserta gantian melakukan lemparan kepada peserta lainnya. berada dibawah net secara 1 per satu. Kemudian mundur 2 langkah lalu melakukan <i>jumping smash</i> sambil melempar bola yang diambil, kemudian ambil kembali <i>shuttlecock</i> yang dibawah net kemudian lempar kembali, <i>shuttlecock</i> yang diambil berjumlah 5. begitu seterusnya. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi	15 menit	P XXXXX XXXXX	

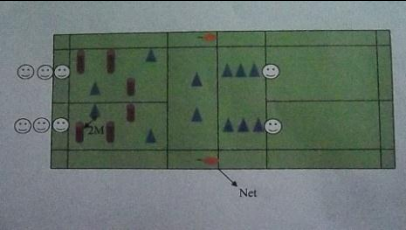




PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 70 menit Hari/tanggal : Jum'at, 3 April 2015

Sasaran latihan: Ketepatan Pukul : 15.00-18.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak peralatan : lapangan, raket, *shuttlecock*

Mikro/sesi : 2/5

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti: Permainan 4. <i>Poh aju beu kreuh</i>	4 rep x 4 set	 <p>Keterangan:  : raket  : <i>shuttlecock</i>  : peserta  : Slop</p>	Peserta memulai dari belakang garis lapangan melakukan gerakan melompat bila ada pembatas slop dan melakukan shadow menyentuh <i>shuttlecock</i> bila ada <i>shuttlecock</i> , setelah sampai di depan peserta mengambil raket lalu mundur 2 langkah melakukan <i>jumping smash</i>

				<p>yang dilempar <i>shuttlecock</i> oleh peserta lainnya, setiap 1 kali melakukan <i>jumping smash</i> maka peserta maju kedepan melakukan netting yang dilempar oleh peserta lainnya dengan raketnya kemudian mundur lagi melakukan <i>jumping smash</i> kembali, gerakan ini dilakukan sampai habis <i>shuttlecock</i> yang dilempar peserta lain sebanyak 10 <i>cock</i> dan setiap habis melakukan peserta gantian melakukan lemparan kepada peserta lainnya. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi	15 menit	P XXXXX XXXXX	

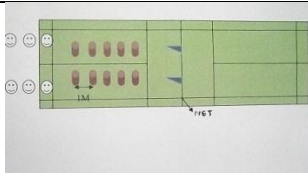



PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 80 menit Hari/tanggal : Sabtu, 4 april 2015

Sasaran latihan: Ketepatan Pukul : 15.00-18.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak peralatan : lapangan, pembatas (slop),
shuttlecock.

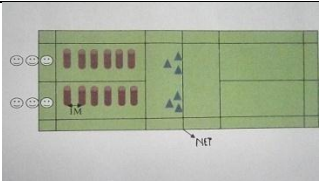



Mikro/sesi : 2/6

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti: Permainan 1. <i>Krue seumangat</i>	5rep x 5 set	 <p>Keterangan:  : Slop  : <i>shuttlecock</i>  : peserta</p>	<p>Peserta memulai dari belakang garis lapangan kemudian melakukan lompatan yang telah diberi batas, setelah habis melompat hingga kedepan peserta menyentuh <i>shuttlecock</i>, peserta mundur 2 langkah lalu melakukan <i>jumping smash</i> tanpa bola. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.</p>
4	Penutup: Cooling down,	15 menit	P XXXXX	

	evaluasi doa		XXXXXX	
--	--------------	--	--------	--

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 80 menit Hari/tanggal : Senin, 6 April 2015
 Sasaran latihan: Ketepatan Pukul : 15.00-18.00 WIB
 Jumlah siswa : 20 anak peralatan : lapangan, pembatas (slop),
shuttlecock.
 Mikro/sesi : 2/7

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXXX XXXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti: Permainan 2. <i>Seumangat juang ta mita</i>	5 rep x 5 set	 <p>Keterangan:  : Slop  : <i>shuttlecock</i>  : peserta</p>	<p>Peserta memulai dari belakang garis lapangan kemudian melakukan lompatan yang telah diberi batas, setelah habis melompat hingga kedepan peserta mengambil shuttlecock yang berada dibawah net secara 1 per satu. Kemudian mundur 2 langkah lalu melakukan <i>jumping smash</i> sambil melempar bolay ang</p>

				diambil, kemudian ambil kembali <i>shuttlecock</i> yang dibawah net kemudian lempar kembali, <i>shuttlecock</i> yang diambil berjumlah 5. begitu seterusnya. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.
4	Penutup: Cooling down, evaluasi	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 80 menit

Hari/tanggal : Selasa, 7 april 2015

Sasaran latihan: Ketepatan

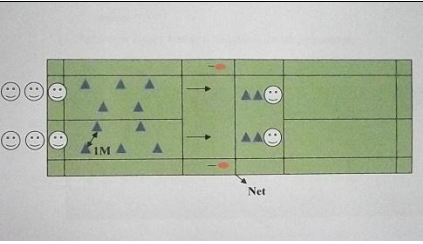
Pukul : 15.00-18.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak

peralatan : lapangan, raket, *shuttlecock*.

Mikro/sesi : 2/8

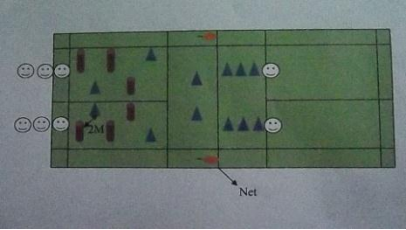
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		

3	Latihan inti: Permainan 3. <i>Beubagah grak cok reket</i>	5rep x 6 set	 <p>Keterangan:</p> <p>— : raket</p> <p>▲ : <i>shuttlecock</i></p> <p>😊 : peserta</p>	<p>Peserta memulai dari belakang garis lapangan kemudian menyentuh <i>shuttlecock</i> yang ada didepan dengan cara melakukan <i>shadow samping</i>, setelah sampai di depan peserta mengambil raket lalu mundur 2 langkah melakukan <i>jumping smash</i> yang dilempar <i>shuttlecock</i> oleh peserta lainnya, setiap 1 kali melakukan <i>jumping smash</i> maka peserta maju kedepan menyentuh net dengan raketnya kemudian mundur lagi melakukan <i>jumping smash</i> kembali, gerakan ini dilakukan sampai habis <i>shuttlecock</i> yang dilempar peserta lain sebanyak 5 <i>cock</i> dan setiap habis melakukan peserta gantian melakukan</p>
---	--	-----------------	---	--

				<p>lemparan kepada peserta lainnya. berada dibawah net secara 1 per satu. Kemudian mundur 2 langkah lalu melakukan <i>jumping smash</i> sambil melempar bola yang diambil, kemudian ambil kembali <i>shuttlecock</i> yang dibawah net kemudian lempar kembali, <i>shuttlecock</i> yang diambil berjumlah 5. begitu seterusnya. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 80 menit
 Hari/tanggal : Jum'at, 10 April 2015
 Sasaran latihan: Ketepatan
 Pukul : 15.00-18.00 WIB
 Jumlah siswa : 20 anak
 peralatan : lapangan, raket, *shuttlecock*
 Mikro/sesi : 3/9

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti: Permainan 4. <i>Poh aju beu kreuh</i>	5 rep x 6 set	 <p>Keterangan:</p> <p>—●— : raket</p> <p>▲ : <i>shuttlecock</i></p> <p>😊 : peserta</p> <p>● : Slop</p>	Peserta memulai dari belakang garis lapangan melakukan gerakan melompat bila ada pembatas slop dan melakukan shadow menyentuh <i>shuttlecock</i> bila ada <i>shuttlecock</i> , setelah sampai di depan peserta mengambil raket lalu mundur 2 langkah melakukan <i>jumping smash</i> yang dilempar <i>shuttlecock</i> oleh

				<p>peserta lainnya, setiap 1 kali melakukan <i>jumping smash</i> maka peserta maju kedepan melakukan netting yang dilempar oleh peserta lainnya dengan raketnya kemudian mundur lagi melakukan <i>jumping smash</i> kembali, gerakan ini dilakukan sampai habis <i>shuttlecock</i> yang dilempar peserta lain sebanyak 10 <i>cock</i> dan setiap habis melakukan peserta gantian melakukan lemparan kepada peserta lainnya. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 100 menit

Hari/tanggal : Sabtu, 11 april 2015

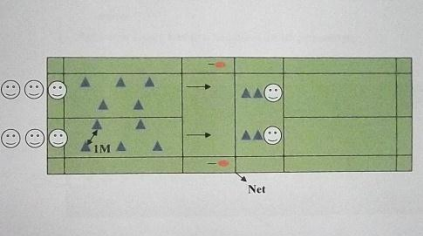



Sasaran latihan: Ketepatan

Pukul : 15.00-18.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak

peralatan : lapangan, raket, *shuttlecock*.

Mikro/sesi : 3/10

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intesitas sedang		
3	Latihan inti: Permainan 3. <i>Beubagah grak cok reket</i>	5 rep x 7 set	 <p>Keterangan:  : raket  : <i>shuttlecock</i>  : peserta</p>	Peserta memulai dari belakang garis lapangan kemudian menyentuh <i>shuttlecock</i> yang ada didepan dengan cara melakukan <i>shadow</i> <i>samping</i> , setelah sampai di depan peserta mengambil raket lalu mundur 2 langkah melakukan <i>jumping smash</i> yang dilempar <i>shuttlecock</i> oleh peserta lainnya,

				<p>setiap 1 kali melakukan <i>jumping smash</i> maka peserta maju kedepan menyentuh net dengan raketnya kemudian mundur lagi melakukan <i>jumping smash</i> kembali, gerakan ini dilakukan sampai habis <i>shuttlecock</i> yang dilempar peserta lain sebanyak 5 <i>cock</i> dan setiap habis melakukan peserta gantian melakukan lemparan kepada peserta lainnya. berada dibawah net secara 1 per satu. Kemudian mundur 2 langkah lalu melakukan <i>jumping smash</i> sambil melempar bola yang diambil, kemudian ambil kembali <i>shuttlecock</i> yang dibawah net kemudian lempar kembali, <i>shuttlecock</i> yang diambil berjumlah 5.</p>
--	--	--	--	--

				begitu seterusnya. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.
4	Penutup: Cooling down, evaluasi	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 100 menit

Hari/tanggal : Senin, 13 April 2015

Sasaran latihan: Ketepatan

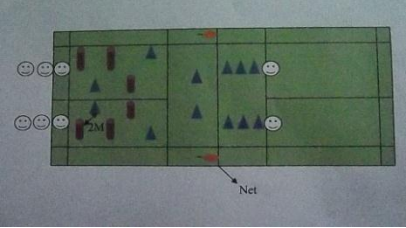
Pukul : 15.00-18.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak

peralatan : lapangan, raket, *shuttlecock*

Mikro/sesi : 3/11

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		

3	<p>Latihan inti: Permainan 4. <i>Poh aju beu kreuh</i></p>	5 rep x 7 set	 <p>Keterangan:</p> <p>— : raket</p> <p> : <i>shuttlecock</i></p> <p> : peserta</p> <p> : Slop</p>	<p>Peserta memulai dari belakang garis lapangan melakukan gerakan melompat bila ada pembatas slop dan melakukan shadow menyentuh <i>shuttlecock</i> bila ada <i>shuttlecock</i>, setelah sampai di depan peserta mengambil raket lalu mundur 2 langkah melakukan <i>jumping smash</i> yang dilempar <i>shuttlecock</i> oleh peserta lainnya, setiap 1 kali melakukan <i>jumping smash</i> maka peserta maju kedepan melakukan netting yang dilempar oleh peserta lainnya dengan raketnya kemudian mundur lagi melakukan <i>jumping smash</i> kembali, gerakan ini dilakukan sampai habis <i>shuttlecock</i> yang dilempar peserta lain sebanyak 10 <i>cock</i> dan setiap habis melakukan peserta gantian</p>
---	--	------------------	--	---

				melakukan lemparan kepada peserta lainnya. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.
4	Penutup: Cooling down, evaluasi	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Selasa, 14 april 2015

Sasaran latihan: Ketepatan

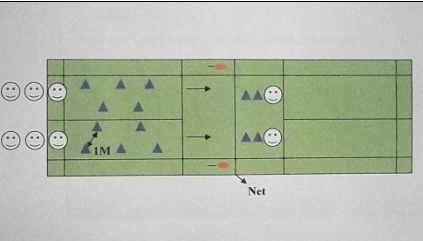
Pukul : 15.00-18.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak

peralatan : lapangan, raket, *shuttlecock*.

Mikro/sesi : 3/12

No	Materi	Dosis	Formasi	keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		

3	<p>Latihan inti: permainan 3.</p> <p><i>Beubagah</i> <i>grak</i> <i>cok</i> <i>reket</i></p>	5 rep x 8 set	 <p>Keterangan:</p> <p>—●— : raket</p> <p>▲ : <i>shuttlecock</i></p> <p>😊 : peserta</p>	<p>Peserta memulai dari belakang garis lapangan kemudian menyentuh <i>shuttlecock</i> yang ada didepan dengan cara melakukan <i>shadow</i> samping, setelah sampai di depan peserta mengambil raket lalu mundur 2 langkah melakukan <i>jumping smash</i> yang dilempar <i>shuttlecock</i> oleh peserta lainnya, setiap 1 kali melakukan <i>jumping smash</i> maka peseta maju kedepan menyentuh net dengan raketnya kemudian mundur lagi melakukan <i>jumping smash</i> kembali, gerakan ini dilakukan sampai habis <i>shuttlecock</i> yang dilempar peserta lain sebanyak 5 <i>cok</i> dan setiap habis melakukan peserta gantian melakukan lemparan</p>
---	---	------------------	---	---

				<p>kepada peserta lainnya. berada dibawah net secara 1 per satu. Kemudian mundur 2 langkah lalu melakukan <i>jumping smash</i> sambil melempar bola yang diambil, kemudian ambil kembali <i>shuttlecock</i> yang dibawah net kemudian lempar kembali, <i>shuttlecock</i> yang diambil berjumlah 5. begitu seterusnya. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 120 menit

Hari/tanggal : Jum'at, 17 April 2015

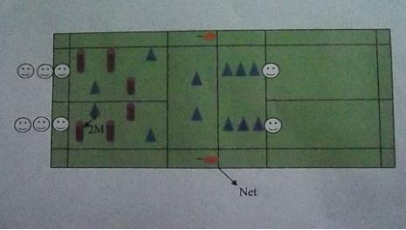




Sasaran latihan: Ketepatan

Pukul : 15.00-18.00 WIB

Jumlah siswa : 20 anak

peralatan : lapangan, raket, *shuttlecock*

Mikro/sesi : 4/13

No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan: Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Singkat, jelas, padat
2	Warming up: Pemanasan, stretching, statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		
3	Latihan inti: Permainan 4. <i>Poh aju beu kreuh</i>	5 rep x 8 set	 <p>Keterangan:  : raket  : <i>shuttlecock</i>  : peserta  : Slop</p>	Peserta memulai dari belakang garis lapangan melakukan gerakan melompat bila ada pembatas slop dan melakukan shadow menyentuh <i>shuttlecock</i> bila ada <i>shuttlecock</i> , setelah sampai di depan peserta mengambil raket lalu mundur 2 langkah melakukan <i>jumping smash</i> yang dilempar <i>shuttlecock</i> oleh

				<p>peserta lainnya, setiap 1 kali melakukan <i>jumping smash</i> maka peserta maju kedepan melakukan netting yang dilempar oleh peserta lainnya dengan raketnya kemudian mundur lagi melakukan <i>jumping smash</i> kembali, gerakan ini dilakukan sampai habis <i>shuttlecock</i> yang dilempar peserta lain sebanyak 10 <i>cock</i> dan setiap habis melakukan peserta gantian melakukan lemparan kepada peserta lainnya. Permainan ini dibagi 2 barisan yakni kiri dan kanan. Setiap 1 barisan melakukan gerakan maka berpindah barisan.</p>
4	Penutup: Cooling down, evaluasi	15 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PERMAINAN NET

Waktu : 90 menit Hari/tanggal : Sabtu, 18 April 2015
Sasaran latihan: Ketepatan Pukul : 15.00-18.00 WIB
Jumlah siswa : 20 anak peralatan : lapangan, raket, *shuttlecock*.
Mikro/sesi : 4/14 meteran, lakban, kapur

POST TEST

Macam Posttest

No	Nama Tes	Keterangan
1	Tes Ketepatan <i>Jumping smash</i>	Peserta melakukan <i>jumping smash</i> yang di umpan oleh testor dan diarahkan pada sisi lapangan yang sudah diberi nomor/garis

Lampiran 4. Data Penelitian *Pretest Posttest*

HASIL PRETEST SEKOLAH BULUTANGKIS PAMUNGKAS YOGYAKARTA

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ
1	Im	4	3	0	4	4	4	0	0	0	4	0	0	0	4	3	4	3	4	2	4	47
2	Gl	3	3	4	0	0	0	4	0	0	3	0	5	0	0	4	3	4	0	3	0	36
3	Hz	0	4	3	3	5	3	0	0	3	0	0	5	4	4	0	0	4	4	0	4	46
4	Ag	4	0	4	0	0	0	4	3	4	4	5	0	0	5	2	5	4	5	0	0	49
5	Rs	4	5	4	4	0	0	0	3	4	4	5	0	3	0	4	0	5	0	0	4	49
6	Jh	0	4	0	0	4	0	4	4	0	3	5	4	0	0	0	4	0	0	5	3	40
7	Al	5	0	3	0	4	5	0	0	0	0	4	0	4	0	0	4	0	3	4	4	40
8	Yd	4	0	0	3	5	0	3	0	4	0	0	4	0	4	3	0	4	0	4	0	38
9	Mn	4	0	3	0	0	5	4	3	0	3	4	4	3	0	3	0	0	4	3	0	43
10	Nf	3	4	0	0	0	0	0	4	5	3	0	4	3	4	0	3	0	3	3	4	43
11	Ay	4	0	3	0	0	0	3	4	0	5	0	0	3	4	4	3	3	0	0	3	39
12	Lg	0	0	4	3	3	3	5	0	3	0	0	4	3	5	0	3	4	0	3	3	46
13	Jk	3	0	0	4	0	0	3	3	0	3	0	0	4	5	0	3	0	3	4	0	35
14	Al	4	4	0	0	3	0	0	0	3	3	5	0	4	0	0	3	3	0	4	4	40
15	Bs	0	0	0	4	3	0	3	3	0	0	4	0	3	0	0	4	3	0	4	4	35
16	Dn	3	0	0	4	0	0	4	3	5	0	0	4	0	0	3	5	4	3	0	3	41
17	An	3	3	0	0	0	0	3	4	0	3	4	0	4	3	4	0	3	4	4	0	42
18	Fz	0	0	3	0	4	3	0	3	0	0	3	4	0	0	0	3	3	0	4	3	33
19	Ht	4	3	0	0	3	3	0	0	3	0	3	3	4	0	0	3	4	3	0	3	39
20	Nb	3	0	0	0	0	4	3	0	0	3	0	0	3	3	4	0	0	3	3	0	29

HASIL *POSTTEST* SEKOLAH BULUTANGKIS PAMUNGKAS YOGYAKARTA

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ
1	Im	3	4	0	5	4	0	4	0	4	3	0	4	4	0	0	4	5	4	0	4	52
2	Gl	4	0	0	3	4	4	0	0	4	3	3	0	3	0	4	3	0	4	3	4	46
3	Hz	4	3	0	4	3	3	0	0	4	5	0	3	3	4	0	5	4	0	5	0	50
4	Ag	4	0	4	4	4	4	0	0	5	4	0	3	4	4	5	0	4	0	4	4	57
5	Rs	4	4	5	0	4	4	5	4	0	4	4	4	4	0	3	0	0	0	3	4	56
6	Jh	0	5	4	0	4	0	0	4	4	3	0	4	4	0	4	0	0	4	0	4	44
7	Al	0	4	4	0	4	4	4	0	5	0	0	3	0	4	4	0	5	0	5	5	51
8	Yd	3	4	3	4	0	4	4	0	5	0	4	4	3	0	4	0	5	3	0	0	50
9	Mn	0	4	4	5	3	0	3	3	3	4	3	0	0	5	4	3	4	5	3	3	59
10	Nf	4	4	3	0	0	5	0	3	4	5	3	3	3	0	4	3	0	0	4	4	52
11	Ay	3	0	3	0	0	4	4	0	3	4	0	3	3	4	0	4	4	0	3	3	45
12	Lg	0	4	3	3	0	4	3	5	4	3	0	3	0	0	4	3	3	5	4	4	55
13	Js	5	3	0	0	4	3	3	0	5	0	0	3	4	3	0	0	3	4	0	0	40
14	Al	0	3	3	4	0	3	0	0	4	5	3	3	0	5	4	3	3	4	3	3	53
15	Bs	3	0	0	4	3	5	0	3	0	0	0	3	3	4	5	0	0	3	4	4	44
16	Dn	4	4	0	0	3	4	5	0	3	0	0	4	3	0	4	0	0	3	0	0	37
17	An	0	3	3	4	0	5	3	0	3	0	3	3	0	0	4	0	3	3	0	0	37
18	Fz	3	0	3	3	4	0	0	5	3	3	0	0	4	0	0	3	5	4	3	3	46
19	Ht	3	3	4	0	3	5	0	0	3	4	0	0	3	3	0	3	3	0	4	4	45
20	Nb	0	3	3	0	4	0	0	3	0	0	3	4	4	0	0	3	3	4	3	3	40

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pre Test	Post Test	Post Test - Pre Test
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		40.50	47.95	7.45
Median		40.00	48.00	8.50
Mode		40	37 ^a	9
Std. Deviation		5.346	6.557	5.236
Variance		28.579	42.997	27.418
Range		20	22	21
Minimum		29	37	-5
Maximum		49	59	16
Sum		810	959	149

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

DATA

	Pre Test	Post Test	Post Test - Pre Test	Kategori Pre Test	Kategori Post Test
1	47	52	5	cukup	Cukup
2	36	46	10	kurang	Cukup
3	46	50	4	cukup	Cukup
4	49	57	8	cukup	Cukup
5	49	56	7	cukup	Cukup
6	40	44	4	kurang	Cukup
7	40	51	11	kurang	Cukup
8	38	50	12	kurang	Cukup
9	43	59	16	cukup	Baik
10	43	52	9	cukup	Cukup
11	39	45	6	kurang	Cukup
12	46	55	9	cukup	Cukup
13	35	40	5	kurang	Kurang
14	40	53	13	kurang	Cukup
15	35	44	9	kurang	Cukup
16	41	37	-4	kurang	Kurang
17	42	37	-5	cukup	Kurang
18	33	46	13	kurang	Cukup
19	39	45	6	kurang	Cukup
20	29	40	11	kurang	Kurang

Jumping smash = 20 kali

Skor terendah = 0

Skor tertinggi = 5

Minimal ideal = skor terendah X jumping smash = $0 \times 20 = 0$

Maksimal ideal = skor tertinggi X jumping smash = $5 \times 20 = 100$

Mean ideal (M_i) = (maksimal ideal – minimal ideal)/2 = $(100 + 0)/2 = 50$

Standar deviasi ideal (SD_i) = (maksimal ideal + minimal ideal)/6 = $(100 - 0)/2 = 16,67$

Sangat baik : $M_i + 1,5SD_i < X \leq \text{maksimal ideal}$

$$: 50 + 1,5(16,67) < X \leq 100$$

$$: 50 + 25 < X \leq 100$$

$$: 75 < X \leq 100$$

$$: 75,01 - 100$$

Baik : $M_i + 0,5SD_i < X \leq M_i + 1,5SD_i$

$$: 50 + 0,5(16,67) < X \leq 75$$

$$: 50 + 8,33 < X \leq 75$$

$$: 58,33 < X \leq 75$$

$$: 58,34 - 75$$

Cukup : $M_i - 0,5SD_i < X \leq M_i + 0,5SD_i$

$$: 50 - 8,33 < X \leq 58,33$$

: $41,67 < X \leq 58,33$

: $41,68 - 58,33$

Kurang : $M_i - 1,5SD_i < X \leq M_i - 0,5SD_i$

: $50 - 25 < X \leq 41,67$

: $25 < X \leq 41,67$

: $25,01 - 41,67$

Sangat kurang : $\text{minimal ideal} < X \leq M_i - 1,5SD_i$

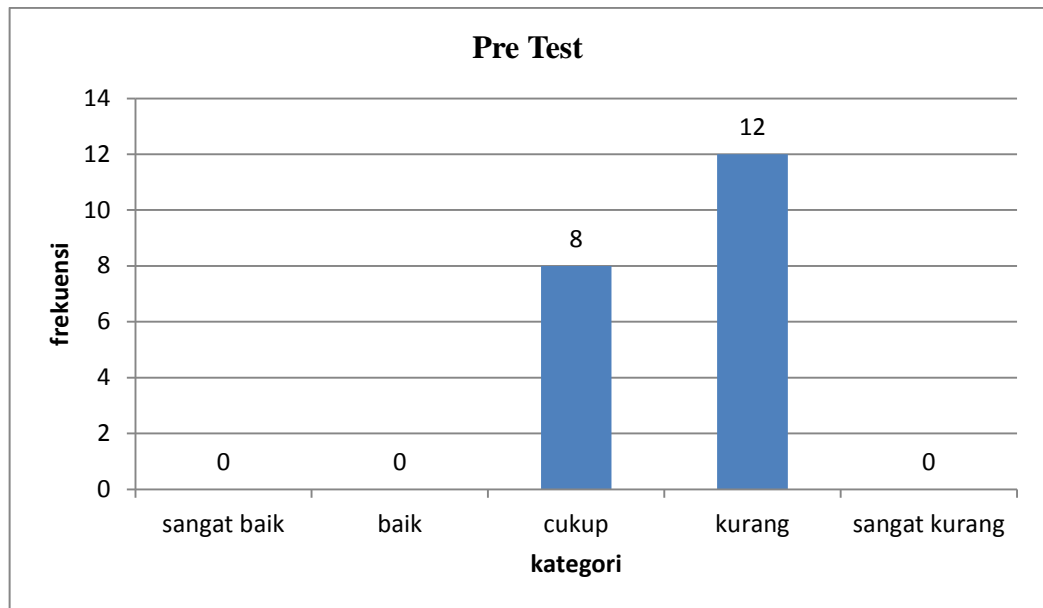
: $0 < X \leq 25$

: $0 - 25$

Lampiran 6. Uji Kategorisasi

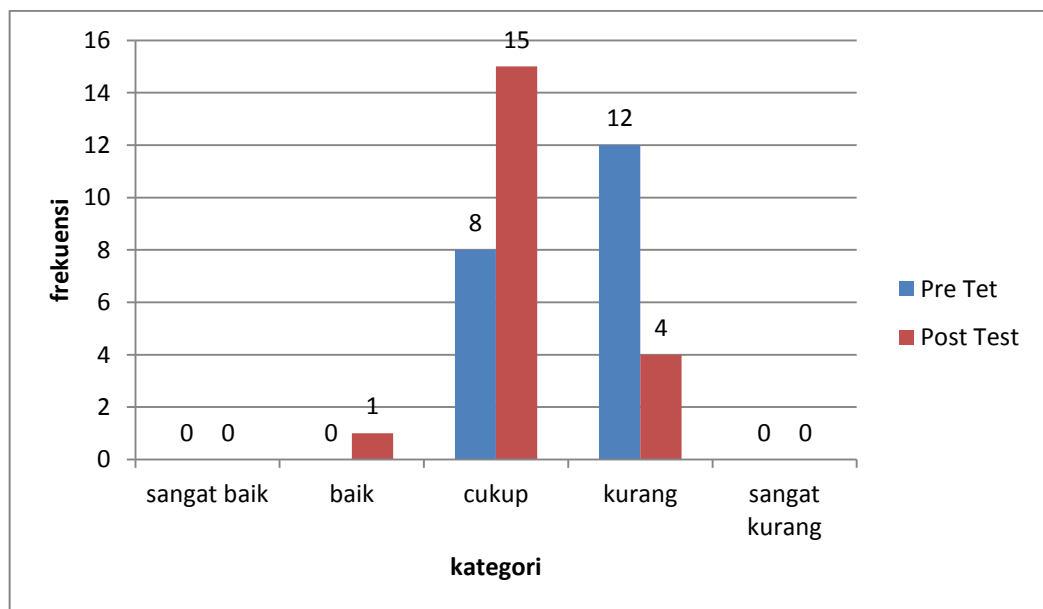
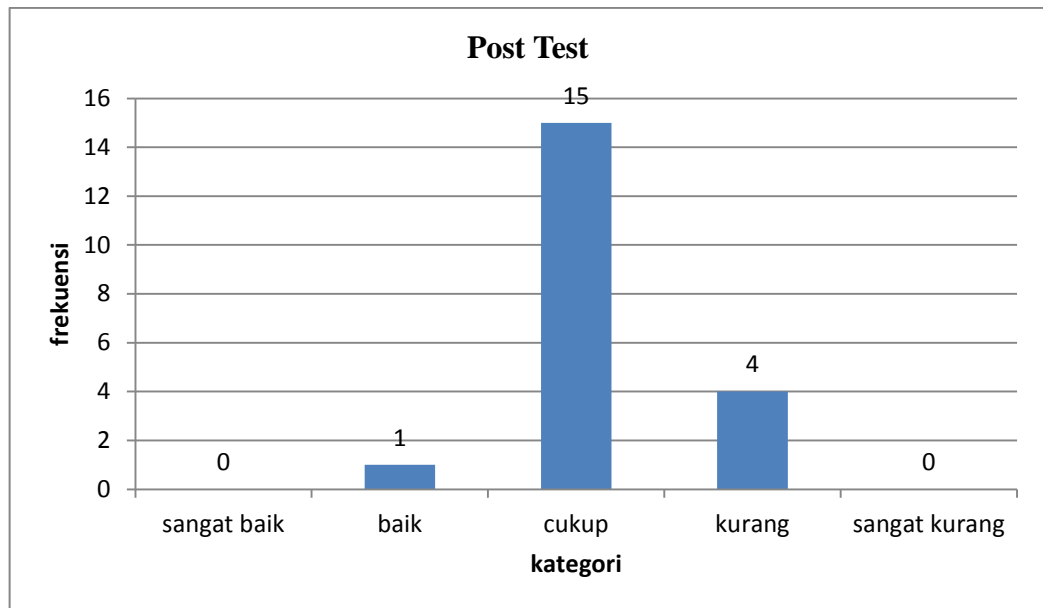
Kategori *PreTest*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	8	40.0	40.0	40.0
	Kurang	12	60.0	60.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	



Kategori Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	1	5.0	5.0	5.0
	cukup	15	75.0	75.0	80.0
	kurang	4	20.0	20.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	



Lampiran 7. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre Test	Post Test
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	40.50	47.95
	Std. Deviation	5.346	6.557
Most Extreme Differences	Absolute	.098	.123
	Positive	.087	.117
	Negative	-.098	-.123
Kolmogorov-Smirnov Z		.439	.549
Asymp. Sig. (2-tailed)		.990	.924

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 8. Uji Homogenitas

UJI HOMOGENITAS

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post Test	47.95	20	6.557	1.466
	Pre Test	40.50	20	5.346	1.195

$$F_{hitung} = \frac{S_{besar}^2}{S_{kecil}^2} = \frac{6,557^2}{5,346^2} = \frac{42,994}{28,580} = 1,504$$

Lampiran 9. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post Test	47.95	20	6.557	1.466
	Pre Test	40.50	20	5.346	1.195

Paired Samples Test

		Pair 1
		Post Test - Pre Test
Paired Differences	Mean	7.450
	Std. Deviation	5.236
	Std. Error Mean	1.171
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower 4.999
		Upper 9.901
t		6.363
df		19
Sig. (2-tailed)		.000

TABEL DISTRIBUSI F

	df1	df2	F0.01	F0.05	F0.10
1	1	19	8.18	4.38	2.99
2	2	19	5.93	3.52	2.61
3	3	19	5.01	3.13	2.40
4	4	19	4.50	2.90	2.27
5	5	19	4.17	2.74	2.18
6	6	19	3.94	2.63	2.11
7	7	19	3.77	2.54	2.06
8	8	19	3.63	2.48	2.02
9	9	19	3.52	2.42	1.98
10	10	19	3.43	2.38	1.96
11	11	19	3.36	2.34	1.93
12	12	19	3.30	2.31	1.91
13	13	19	3.24	2.28	1.89
14	14	19	3.19	2.26	1.88
15	15	19	3.15	2.23	1.86
16	16	19	3.12	2.21	1.85
17	17	19	3.08	2.20	1.84
18	18	19	3.05	2.18	1.83
19	19	19	3.03	2.17	1.82
20	20	19	3.00	2.16	1.81

dihitung menggunakan SPSS

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Pada Saat Pengambilan *Pretest*



Dokumentasi Pada Saat Peserta melakukan
Permainan Satu



Dokumentasi Pada Saat Peserta melakukan
Permainan Dua



Dokumentasi Pada Saat Peserta melakukan
Permainan Tiga



Dokumentasi Pada Saat Peserta melakukan
Permainan Empat



Dokumentasi Pada Saat Peserta melakukan
posttest